

CONSOLIDADO DE ACCIONES PARA LA PROMOCIÓN Y EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

1. DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

1.1. Bienestar en la UdeA

BIE Bienestar en la UdeA
Bienestar en la UdeA
Bienestar multicampus
Sistema de Información de Bienestar Universitario
Acompañamiento y apoyos
Prográmate con Bienestar
Proyectos Bienestar (PAI)
Promotores del Bienestar
Docentes artífices del Bienestar
Sistema de Estímulos Académicos -SEA-
Centro de prácticas
Oferta comercial
Informes

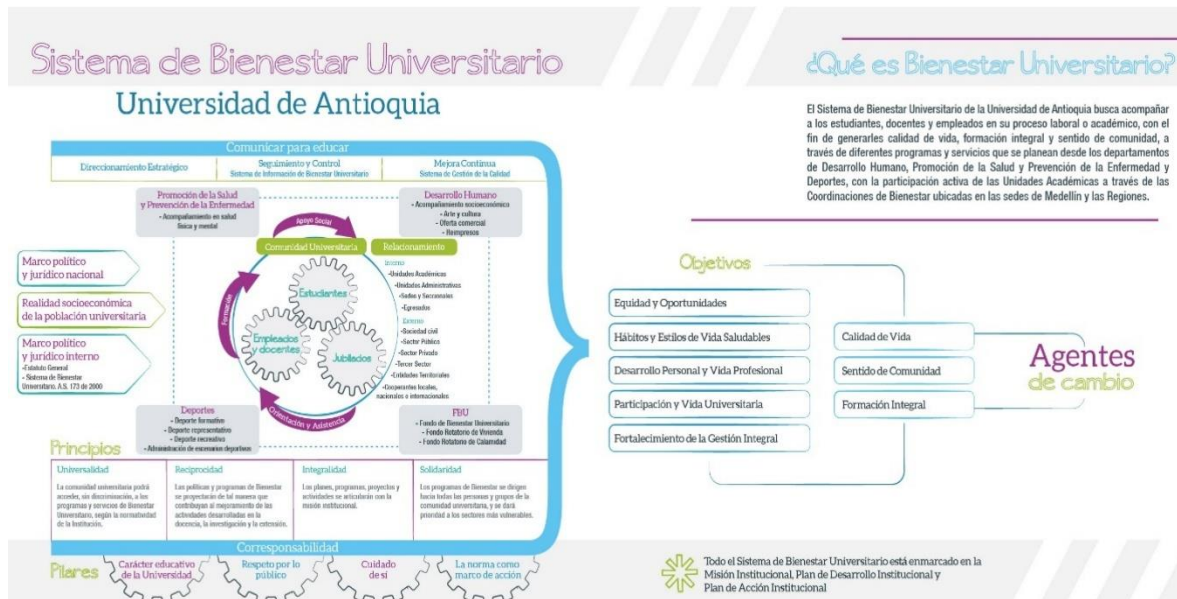
→ Se desarrollan en el documento los apartados que apuntan directamente sobre los procesos de salud mental y bienestar emocional, social y mental de la comunidad académica. No se desarrolla el Sistema de Estímulos Académicos – SEA, Centros de prácticas, Oferta comercial e Informes.

El Sistema de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia busca acompañar a los estudiantes, docentes y empleados en su proceso laboral o académico, con el fin de generarles calidad de vida, formación integral y sentido de comunidad, a través de diferentes programas y servicios que se planean desde los departamentos de Desarrollo Humano, Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad y Deportes, con la participación activa de las Unidades Académicas a través de las Coordinaciones de Bienestar ubicadas en las sedes de Medellín y las Regiones.

Con el fin de generar Bienestar con Sentido para toda la comunidad universitaria, la dependencia direcciona su quehacer enfocado en las siguientes estrategias:

- Equidad y oportunidades: disminución de las brechas de inequidad en la población universitaria.
- Hábitos y estilos de vida saludables: fomento de las prácticas recreativas, de la creatividad y la salud física y mental.

- Desarrollo personal y vida profesional: formación en habilidades para la vida, orientación vocacional y profesional, acompañamiento al proyecto académico de los estudiantes, creatividad y talento universitario.
- Participación y vida universitaria: educar en y sobre lo público, fomentar la participación responsable de la comunidad universitaria, promocionar la convivencia, la ciudadanía y respeto por el entorno.



COORDINACIONES DE BIENESTAR

El sistema de Bienestar Universitario, también cuenta con el acompañamiento de las coordinaciones de bienestar presentes en las unidades académicas y los campus regionales de la Universidad de Antioquia, quienes buscan la articulación del proyecto académico y del proyecto de vida de estudiantes, además buscan la generación de acciones que promuevan el buen vivir entre los estamentos universitarios, como: estudiantes, profesores/as y empleados/as.

Conoce las personas que nos acompañan y aportan al bienestar en las unidades académicas y campus universitarios:

FACULTAD – UNIDADES ACADÉMICAS	RESPONSABLE Y DATOS DE CONTACTO
Facultad de Artes	Astrid Viviana García Rodríguez bienestarartes@udea.edu.co Bloque 25-114 (604) 2198892
Facultad de Ciencias Agrarias	Ana María Gualtero bienestarfca@udea.edu.co Bloque 43-201, Ciudadela Robledo (604) 2199108
Facultad de Ciencias Económicas	Carlos Mario Martínez Toro bienestareconomicas@udea.edu.co Bloque 13 -308

	(604) 2198827
Facultad de Ciencias Exactas y Naturales	Mayra Alejandra Holguín Realpe bienestarexactas@udea.edu.co Bloque 7-137 (604) 2195658
Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias	Mauricio Alejandro Orrego Escobar bienestarcifal@udea.edu.co Bloque 1-7-139 (604) 2195479
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas	Luisa Fernanda Martínez Osorio bienestarsociales@udea.edu.co Bloque 9-358
Facultad de Comunicaciones y Filología	Adriana Milena Ruiz García bienestar.fcf@udea.edu.co Bloque 12-213
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas	Ginna Esmeralda Cardona Gómez bienestar.fdcpl@udea.edu.co Bloque 14-308 (604) 2195873
Facultad de Educación	Diana Milena Flórez Flórez bienestareducacion@udea.edu.co Bloque 9-121 (604) 2195715
Facultad de Enfermería	Elizabeth Cadavid Murcia bienestarenfermeria@udea.edu.co Bloque 30-202 (604) 2196359
Facultad de Ingeniería	María Alejandra Escobar Trujillo bienestar.ingenieria@udea.edu.co Bloque 18-119 (604) 219 85 06
Facultad de Medicina	Yuri Viviana Caro Sánchez bienestar.medicina@udea.edu.co Bloque 32-323 (604) 2196005
Facultad de Enfermería	Erica Janneth Taborda González bienestarodontologia@udea.edu.co Bloque 31-230 (604) 219 6707 - 2196700
Facultad de Salud Pública	Maryory Muñoz Londoño bienestar.fnsp@udea.edu.co Bloque 33-227 (604) 219 68 91
Escuela de Idiomas	Maribel Acosta Arbeláez bienestaridiomas@udea.edu.co Bloque 11-202 (604) 2195787
Escuela de Interamericana de Bibliotecología	Ana María Peña Gonzáles bienestar.eib@udea.edu.co Bloque 12-306
Escuela de Microbiología	Claudia Patricia Agudelo Escobar

	bienestarmicrobiologia@udea.edu.co Bloque 5-331 (604) 2198480
Escuela de Nutrición y Dietética	Hiliana Arias Arias bienestarnyd@udea.edu.co Bloque 43, Ciudadela Robledo (604) 2199204
Instituto de Filosofía	Yuli Andrea Patiño Rodríguez bienestarfilosofia@udea.edu.co Bloque 12-434 (604) 2195687
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte	José Londoño bienestaredufisica@udea.edu.co Bloque 43, Ciudadela Robledo (604) 2199274
Corporación Ciencias Básicas Biomédicas	Paula Andrea Sepúlveda comunicacionesbiomedicas@udea.edu.co (604) 2196057
Campus El Carmen de Viboral	Carolina Angel Arbeláez dirseccionaloriente@udea.edu.co Bloque 1, oficina 104 (604) 2198332 ext. 2900
Campus Sonsón	Lina Marcela Arias Gómez bienestarsedesonson@udea.edu.co (604) 2198332 Ext 2875
Campus Amalfi	Xiomara Ramírez Moreno bienestar.sedeamalfi@udea.edu.co (604) 8301600
Campus Santa Fe de Antioquia	Yurani Caro Silva extensionseccionaloccidente@udea.edu.co (604) 853 17 43 - Ext. 2843
Campus Yarumal	Lined Areiza Saldarriaga bienestarsedenorte@udea.edu.co Oficina 115 (604) 8537431
Campus Puerto Berrío	Daniel Esteban Gutiérrez Morales bienestarsmm.dre@udea.edu.co (604) 2198332 - Ext. 2880
Campus Urabá	Daniela Rodríguez Sánchez bienestar.uraba@udea.edu.co (604) 2198332 - Ext. 2859
Campus Bajo Cauca	Ferney Herrera Mesa bienestarseccionalbajocauca@udea.edu.co (604) 8395350 - (604) 830160
Campus Andes	Frank Miguel Vanegas Echavarría bienestar.suroeste@udea.edu.co (604) 2198332 Ext. 2822
Campus Segovia	Sandra Zuleima Atehortúa Vélez extensionsedesegovia@udea.edu.co (604) 8314285

CANALES DE ATENCIÓN

Existen los siguientes canales de atención telefónicos y virtuales para la comunidad universitaria, en el horario de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 a 5:00 p.m.

UNIDAD – DEPENDENCIA – PROGRAMA	NÚMERO Y CORREO DE CONTACTO
Dirección de Bienestar	Teléfono: 219 5380 Correos electrónicos: bienestar@udea.edu.co dirbienestar@udea.edu.co
Fomento Artístico y Cultural	Correo electrónico: bienestarcultural@udea.edu.co
ICETEX y Jóvenes en Acción	Teléfono: 219 5443 Correo electrónico: convenioicetexpregado@udea.edu.co
Deporte representativo y formativo	Teléfono: 219 5429 Correo electrónico: astrid.heredia@udea.edu.co
Deporte en tu región	Teléfono: 219 8381 Correo electrónico: daniel.parra@udea.edu.co
Sistema de Información de Bienestar Universitario – SIBU	Correos electrónicos: sibu@udea.edu.co gestion.sibu@udea.edu.co
Psicoorientación y Salud Estudiantil	Teléfono: 219 5440 Correo electrónico: promocionyprevencion@udea.edu.co
Fondo de Bienestar Universitario – FBU	Teléfono: 219 5390 Correo electrónico: fbu@udea.edu.co
SEA y Estudiante instructor	Teléfono: 219 5387 Correo electrónico: estimulos.academicos@udea.edu.co
Bienestar estudiantil	Teléfono: 219 5388 WhatsApp: 301 6572950 Correo electrónico: servicioalimentacion@udea.edu.co

BIENESTAR MULTICAMPUS

El **MODELO DE BIENESTAR MULTICAMPUS** Fortalece en los integrantes de la comunidad universitaria las capacidades para la vida y el bienestar en condiciones de equidad, mediante la implementación de un modelo de bienestar adaptado a las condiciones y necesidades de cada sede o seccional a través de servicios y actividades que aporten al bienestar físico y mental.

El proyecto está orientado a fortalecer en los integrantes de la comunidad universitaria las capacidades para la vida y el bienestar en condiciones de equidad, mediante la implementación de un modelo de bienestar adaptado a las condiciones y necesidades de cada sede o seccional.

En este sentido, se propone potenciar las capacidades de los grupos y personas de la Universidad, mediante el desarrollo de programas que contribuyan a la formación integral y armonicen los proyectos de vida con su quehacer en la institución, en un contexto participativo y pluralista.

Entre sus componentes, contempla:

- Oferta del servicio de alimentación estudiantil y de empleados
- Mejoramiento del proceso de psico-orientación
- Promoción de la salud financiera
- Aumento de la base social y servicios de créditos del FBU
- Articulación para el fomento artístico y cultural

- Desarrollo del deporte, la recreación, la actividad física
- Talento deportivo en las regiones

Programas y proyectos en salud física, mental, deportivos y culturales con énfasis en la prevención, se llevan a cabo para aportar a la permanencia y formación de la comunidad universitaria en las diferentes sedes y seccionales en las que la Universidad hace presencia, con el fin de motivar la participación de la comunidad universitaria de los lugares del departamento de Antioquia.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN:

Estos son los servicios:

- **Psicoorientación:** Un grupo de psicólogos posibilitan un espacio de escucha a los estudiantes que lo requieran, en el que puedan construir respuestas a las dificultades que la vida académica o personal les presentan. Si es consulta de primera vez en psicoorientación en Bienestar Universitario se debe elegir una cita de primera vez a través del portal de agendamiento; si ya se ha tenido procesos de psicoorientación se debe agendar una cita de seguimiento a través del mismo portal o poniéndote en contacto con la/el profesional que atendió antes consulta.
 - Para agendar cita de psicoorientación: <https://udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/bienestar/bienestar-linea/agenda-cita>
 - Línea gratuita 01 8000 521 021, disponible los 7 días de la semana y las 24 horas del día, que cuenta con personal de la salud dispuesto a escuchar en casos de alteraciones en el estado de ánimo.
 - Psicoorientación virtual para estudiantes en las regiones: Los psicoorientadores brindan apoyo a los estudiantes matriculados en sedes y seccionales de la Universidad que están ubicadas en alguna de las subregiones del Departamento de Antioquia
 - Seccional Urabá: psicoorientacionseccionaluraba@udea.edu.co
- **Estudiar A lo Bien:** Acompañamiento a estudiantes de pregrado y posgrado en el desarrollo y fortalecimiento de competencias psicopedagógicas que favorecen la permanencia académica, la formación integral y la vida profesional. Ofrece orientación, asistencia, asesorías, conversatorios y talleres presenciales y virtuales.
 - Cursos virtuales:
 - Hábitos y técnicas de estudio
 - Ansiedad y vida universitaria (incluye aspectos psicopedagógicos y de salud mental)
- **SalUdable:** Salud Integral para la vida Se brinda formación, acompañamiento y asesoría a estudiantes de pregrado y posgrado que no cuenten con afiliación en salud, estimular el ejercicio de la ciudadanía en el ámbito de la salud y el autocuidado.
 - Líneas estratégicas del servicio de salud estudiantil:
 1. Promover hábitos y estilos de vida saludables
 2. Desarrollar la vida personal y profesional
 3. Propiciar condiciones de equidad

- **Programa Educativo de Prevención de Adicciones PEPA:** Desde el programa PEPA acompañamos y orientamos a la comunidad universitaria en temas relacionados con las adicciones químicas y no químicas. Nuestro objetivo principal es disminuir la vulnerabilidad frente al consumo de sustancias psicoactivas y comportamientos compulsivos por medio del fortalecimiento de factores de protección a nivel individual, institucional, social, académico y familiar.
- **ÁNIMO:** Servicio de salud mental La salud mental es la capacidad de las personas para disfrutar la vida, asumir responsabilidades y proyectos, relacionarse entre sí y con el entorno, enfrentar temores y tensiones de manera favorable en coherencia con su proyecto académico y proyecto de vida. Desde el servicio Ánimo promovemos el desarrollo de capacidades orientadas al cuidado de la salud mental con el fin de favorecer el bienestar emocional y el desarrollo del proyecto académico y profesional.
 - Para agendar cita de psicoorientación: <https://udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/bienestar/bienestar-linea/agenda-cita>
 - Teleasistencia: Para teleasistencia en salud mental: 01 8000 521 021 / WhatsApp 3166011106
- **Seamos – Sexualidad y amor saludables:** El programa tiene como objetivo la promoción de prácticas saludables y la prevención de comportamientos de riesgo en el ejercicio de la sexualidad y los vínculos amorosos de la comunidad universitaria. El servicio SEAMOS se propone acompañar a la comunidad universitaria, por medio de actividades formativas, informativas y asesorías psicológicas y de salud sexual y reproductiva que fomentan y facilitan la experiencia de una sexualidad y afectividad conscientes, saludables, placenteras, responsables y libres de violencias y discriminación.
 - Contacto:
 - carla.florez@udea.edu.co
 - dcristina.sanchez@udea.edu.co
 - adriana.mazo@udea.edu.co
 - jhazmin.hernandez@udea.edu.co
 - Solicitud de atención sobre violencias basadas en género y violencias sexuales: atencionvgs@udea.edu.co
- **Familiarízate en la U:** Desde Trabajo Social ofrecemos espacios de acompañamiento familiar centrados en el diálogo, la sensibilización y la escucha, en pro del fortalecimiento de habilidades o la adquisición de herramientas que aporten al afrontamiento asertivo de situaciones cotidianas que se pueden presentar a nivel familiar o social. Te esperamos para dialogar abiertamente sobre los vínculos afectivos, la comunicación, los límites, la adaptación al cambio, la corresponsabilidad, la gestión de conflictos, el reconocimiento propio y de la otra persona, el papel que desempeña la familia en el proyecto de vida universitario y demás.
 - Contacto: trabajosocialpyp@udea.edu.co
 - Coordinaciones Bienestar en sedes y seccionales solicitan la realización de actividades en el correo maria.sandstede@udea.edu.co
 - Las actividades se deben solicitar con un mes de antelación por la alta demanda.

- Al solicitar una actividad se debe indicar la actividad, la fecha, la hora, el lugar y el público al cual va dirigido.
- En cuanto llega la solicitud, se evalúa y cualquier información es notificada a sus correos con copia a los facilitadores encargados.

ARTE Y CULTURA

- **Sede Turbo - Sede Carepa - Sede Apartadó:** Se promueve el talento humano y las expresiones artísticas y culturales de los estudiantes, docentes y empleados de la Universidad, con una oferta que incluye programas como Talleres de Arte y Cultura para el Bienestar, Tejiendo Redes, Encuentros Artísticos Regionales, Festival Universitario de la Canción “Mi voz con Sentido”, Escuela para la apreciación y formación de los sentidos y -Cultivarse.

SISTEMA DE INFORMACIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

El Sistema de Información de Bienestar Universitario facilita y optimiza el acceso de la comunidad universitaria a la información y los servicios de Bienestar Universitario.

El Sistema de Información de Bienestar Universitario - SIBU- es el encargado de la gestión de la información asociada a todas la actividades y servicios que se desarrollan en Bienestar, mejorando los procesos internos y operaciones internas desde la correcta gestión de los datos para apoyar la toma de decisiones orientadas a mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria, en los aspectos físicos, psíquicos y sociales a través de los servicios ofertados desde las líneas de bienestar en salud, actividad física para la salud y formación.

Objetivos del SIBU

- Salvaguardar la información de los servicios y actividades de Bienestar Universitario.
- Coordinar el proceso de caracterización virtual y física de estudiantes, docentes y empleados/as.
- Administrar los sistemas de registro de participación como SIBU y Portafolio UdeA.
- Brindar acceso oportuno a las estadísticas y resultados de la gestión realizada por Bienestar Universitario.

Caracterización [LINK](#)

La caracterización es una estrategia de acercamiento del Sistema de Bienestar Universitario con estudiantes, empleados/as y docentes, que pretende conocerlos en diferentes aspectos como el familiar, académico, emocional, físico, socioeconómico, entre otros. Estudiantes, empleados/as y docentes de la Universidad pueden responder la encuesta de caracterización.

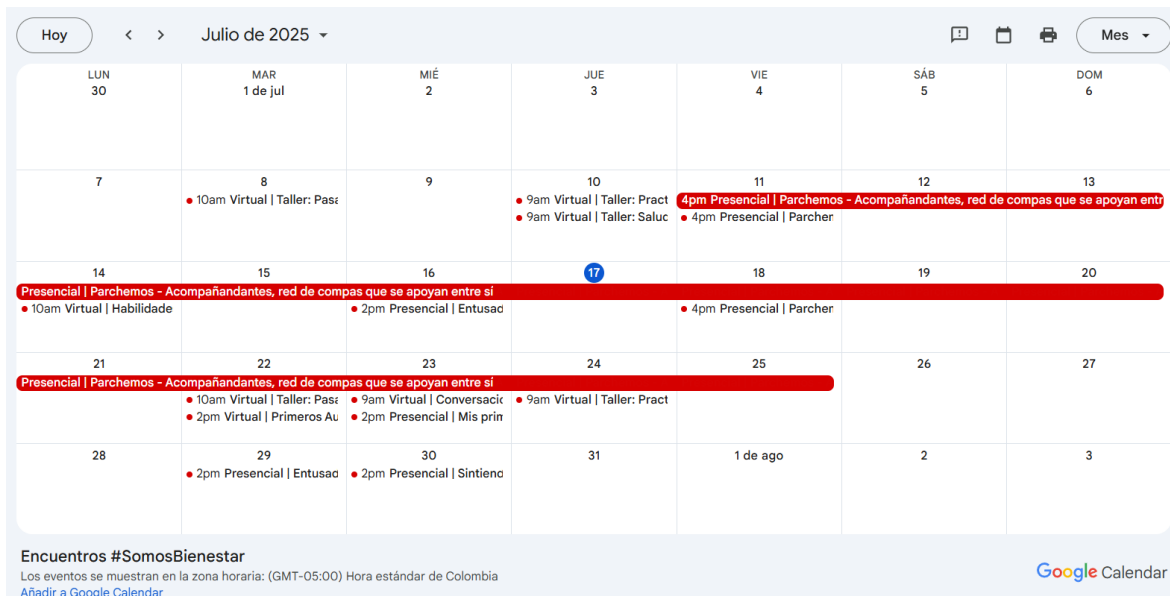
PROGRÁMATE CON BIENESTAR

Encuentros virtuales y presenciales para toda la comunidad universitaria. Agéndate y participa de los conversatorios, charlas y clases en vivo en los que estaremos llevando un pedacito de nuestra Alma Máter a tu casa.

Puedes suscribirte a nuestro calendario. Para ello simplemente ubica el botón "+ **Google Calendario**" en la esquina inferior derecha del calendario que encuentras al final de esta página.

Si solo quieres participar en uno o varios encuentros, solo das clic sobre el nombre de la actividad y luego en la opción "Copiar en mi calendario", de esta manera se agregará automáticamente a tu Google Calendar.

Nota: Te presente que hay actividades que requieren inscripción previa, por lo tanto revisa los detalles de cada una. Si tienes dudas escríbenos a taquillapyp@udea.edu.co.



DOCENTES ARTÍFICES DEL BIENESTAR

Cada año, grupos de profesores de la Universidad de Antioquia terminan su ciclo de conversatorios y talleres Docentes Artífices del Bienestar para adquirir herramientas que permitan identificar y actuar frente a los contextos actuales a los que se enfrentan los estudiantes, desde los aspectos cognitivo, emocional, físico y socioeconómico que inciden en los procesos de enseñanza - aprendizaje.

Este ciclo de encuentros se realiza mediante un trabajo del Departamento de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad y en articulación con los Departamentos de Deportes y el Departamento de Desarrollo, adscritos a la Dirección de Bienestar Universitario, en el que entendemos a nuestros docentes como parte importante del Bienestar en la UdeA, por eso queremos que conozcas las vivencias que otros profesores manifestaron sobre su participación en estos espacios.

CONVOCATORIA PROMOTORES DEL BIENESTAR

Promover el bienestar integral de la Comunidad Universitaria a través de la cofinanciación de propuestas presentadas por estudiantes, profesores y empleados de la Universidad de Antioquia, que permitan establecer y consolidar espacios protectores en todos los Campus Universitarios, incentivando una cultura que priorice el cuidado de la vida y de la salud mental, con acciones enfocadas a la prevención del comportamiento suicida mediante la implementación de iniciativas diversas, inclusivas y accesibles.

Cada año presenta variaciones en la temática de convocatoria.

¿Quiénes pueden hacer parte de la propuesta?

- Profesores de planta, ocasionales y de cátedra de la Universidad de Antioquia.
- Estudiantes matriculados en un programa de pregrado o posgrado.
- Empleados administrativos, provisionales o temporales cuyo contrato sea directamente con la Universidad o que presten sus servicios a la Universidad a través de entidades aliadas como la Corporación Interuniversitaria de Servicios (CIS) y la Fundación Universidad de Antioquia.
- Servidores y servidoras coordinadores(as) de bienestar en las unidades académicas o en los campus de Medellín y regionales en cualquier modalidad de contratación, incluidos los vinculados a través de entidades aliadas como la Corporación Interuniversitaria de Servicios (CIS) y la Fundación Universidad de Antioquia.
- Jubilados y egresados de la Universidad, que continúen vinculados a través de algún grupo, asociación o representación institucional y que cuenten con el aval de alguna de esas instancias o unidad académica a las que pertenezcan.

1.2. Programas Bienestar PAI (Plan de Acción Institucional)

El Plan de Acción Institucional –PAI– de la Universidad de Antioquia con vigencia 2021-2024: “Una universidad solidaria, comprometida con la vida, la equidad y la diversidad, con visión global y pertinente frente a los retos de la sociedad”, nos invita a que avancemos en comunidad por una Universidad resiliente y que aporte soluciones, comprometida con una educación superior pública de calidad, que contribuya de manera responsable y pertinente con la generación de más y mejor valor público en los territorios, ámbitos y espectros en los que tengamos y debamos hacer presencia. Conoce el PAI 2021-2024 [AQUÍ](#).

La Dirección de Bienestar Universitario, comprometida con su misión institucional integra el Plan de Acción Institucional con cinco proyectos que tienen como fin brindar una formación integral a la comunidad, aportar al desarrollo de la vida profesional y personal de cada integrante y estimular las capacidades e intereses de las y los universitarios (as) que conduzcan al desarrollo profesional y personal, no sólo en el ámbito disciplinar, sino también en los campos recreativo, cultural, deportivo, artístico y social.

CONCIENCIA COLECTIVA

La Universidad de Antioquia debe ser, por su esencia, un ejemplo para la sociedad: un lugar para la reflexión, la participación, deliberación y construcción colectiva de consensos en pro de la convivencia pacífica, pues la naturaleza pública de la Universidad y su autonomía son las bases de una cultura política democrática que se identifica con el pluralismo, la diversidad, la equidad, la responsabilidad social y la transparencia.

El proyecto Conciencia Colectiva es una apuesta para fomentar la construcción de sentido de una comunidad que comparte y cohabita un mismo espacio. Contempla un componente de sensibilización y pedagogía frente a temas de convivencia que son apuestas de la actual Rectoría y que tuvieron un acercamiento previo desde el ciclo de diálogos “Tenemos que hablar... ¡Hablemos pues!"; una estrategia de diálogo que se constituyó como referente para el abordaje institucional de temas difíciles asociados a la convivencia, como: Violencias Basadas en Género, consumo de sustancias psicoactivas, ventas informales, uso misional de los campus y corresponsabilidad.

Metodología: En este nuevo proyecto, mediante acciones educomunicativas y espacios dialógicos, se propone identificar asuntos centrales relacionados con la convivencia y aportar a la resolución de problemas asociados a la misma; pretendiendo que la conversación sea el punto de partida que motive la construcción de acuerdos mínimos y pactos legítimos para convivir pacíficamente, aún en medio de las diferencias.

Alcance del proyecto: Los esfuerzos del proyecto se concentrarán en vincular a las personas que habitan diariamente los campus universitarios, principalmente en Medellín, pero también en algunas regiones en las que se identifiquen problemas de convivencia. El alcance está limitado a las personas que poseen un vínculo contractual o formativo con la Universidad de Antioquia, pues son estas personas las que figuran como público objetivo de la misionalidad del Sistema de Bienestar Universitario.

¿Qué pretende lograr el proyecto? Las actividades por desarrollar se enfocarán en favorecer la creación de acuerdos para la convivencia pacífica en los campus, abordando temas ya identificados como VBG, consumos y uso compartido del espacio, corresponsabilidad y otras que sean identificadas por medio del diagnóstico de convivencia propuesto en la primera fase de este proyecto. Este, a su vez, se convertirá en una hoja de ruta para encausar las acciones.

PAZ EN EL ALMA

Surge como una acción institucional que tiene como objetivo la generación de estrategias integrales para promover la construcción de paz en la universidad. Además, busca propiciar la cultura del cuidado, así como reforzar las redes de apoyo familiares, sociales y académicas, todas esenciales para construir y fortalecer el Bien-estar de toda la comunidad educativa. La participación de cada miembro de la universidad es clave para construir paz.

Es un proyecto del Plan de Acción Institucional (PAI) desarrollado por la Dirección de Bienestar Universitario. Pretende generar estrategias integrales para promover la construcción de paz en la universidad, propiciar la cultura del cuidado y reforzar las redes de apoyo sociales, familiares y académicas, para el bienestar de la comunidad universitaria.

Entendemos que la paz no es la ausencia del conflicto, sino la posibilidad de tramitar nuestras diferencias de forma pacífica, sin que ello implique el silenciamiento del pensamiento diferente. Así, el construir la universidad que soñamos implica reconocer nuestras diferencias y utilizar el camino del diálogo para intercambiar ideas, sentires y acciones que podamos emprender para caminar hacia la paz.

Hemos realizado una serie de acciones que van desde la activación de la memoria universitaria, espacios de diálogos para la convivencia pacífica y creaciones artísticas desde la comunidad universitaria. En este camino nos hemos aliado con el Instituto de Estudios Políticos, la Unidad Hacemos Memoria de la Vicerrectoría General y la Unidad Especial de Paz.

Conoce más información del proyecto y las acciones realizadas [AQUÍ](#)

EQUIDAD DE GÉNERO

Es la apuesta interdisciplinaria, académica feminista y activista de la UdeA para avanzar en la construcción colectiva de una política universitaria integral de equidad de género.

El PAI Equidad de Género propone a la comunidad universitaria, en sus tres estamentos, una metodología de Investigación Acción Participativa Feminista y Reflexiva para la creación colectiva y participativa de una política de equidad de género para nuestra Universidad.



Entre las propuestas de incidencia del PAI Equidad de Género se cuentan la aplicación de un instrumento para caracterizar las formas más frecuentes de discriminación y violencias basadas en género en nuestra universidad, la creación de un sistema de vigilancia en salud pública que evalúe, haga seguimiento y proponga correctivos necesarios para su erradicación y el desarrollo de múltiples estrategias de formación, capacitación y asesorías para la despatriarcalización del entorno universitario.

[Conoce todos los detalles y líneas de trabajo del proyecto aquí.](#)

POTENCIANDO LA DIVERSIDAD

La Universidad acoge a una población con multiplicidad de experiencias y necesidades, de formas y de relaciones. Así, la Universidad es diversa y la trayectoria que transita cada miembro de la comunidad universitaria en su paso por esta, devela formas de vida valiosas, aunque a veces desafiantes y también complejas.

Para bienestar se hace fundamental reconocer esta diversidad, nombrarla y valorarla, pero también generar estrategias situadas que permitan hacer transversal la diversidad en sus actividades cotidianas.

Este proyecto busca, a través de estrategias formativas, de capacitación en epistemologías y teorías sobre la diversidad, adecuar los sistemas de información y mejorar los elementos de infraestructura y dotación para dejar semilla en la comunidad universitaria para que florezcan en sus procesos posteriores. Conoce la información del proyecto [AQUÍ](#)

BIENESTAR EN LÍNEA

Acercar los servicios de bienestar a toda la comunidad universitaria, facilitando el acceso a diferentes programas y estrategias desde cualquier lugar.

Propende por el mejoramiento de la gestión de los procesos y acercar los servicios de bienestar a toda la comunidad universitaria, facilitando el acceso a diferentes programas y estrategias desde cualquier lugar, para que la presencialidad y los horarios no sean un limitante para participar en actividades que propendan por el anclaje, la adaptación o el disfrute de la vida universitaria.

Pretende la adquisición y mejoramiento de espacios virtuales y plataformas tecnológicas que faciliten el acceso a las actividades que también se desarrollan en presencialidad.

UNIVERSIDAD SALUDABLE

Se orienta hacia la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en la comunidad universitaria, a través del desarrollo físico y mental en entornos personales, sociales y ambientales con miras al buen vivir en la Universidad.

1.3. Bienestar en Línea

LIN	Bienestar en línea
	Cursos virtuales
	Agenda tu cita
	Caracterización estudiantes
	Caracterización empleados y profesores
	Canales de atención
	Teleasistencia
	Biblioteca Virtual

→ Agenda tu cita de Psicoorientación

→ Caracterización ya desarrollado en otro apartado

→ Teleasistencia ya desarrollado en apartado del programa ÁNIMO y Línea Violeta

CURSOS VIRTUALES

MALETÍN SEAMOS

El amor y la sexualidad son experiencias humanas únicas, por lo tanto, no existen fórmulas universales para vivirlas. Sin embargo, es importante informarse y apropiarse de conocimientos que permitan el desarrollo de actitudes críticas y reflexivas sobre las formas de vivirlas para que te hagas responsable de las decisiones relacionadas con tu vida sexual y afectiva, y cuentes con capacidades para afrontar las situaciones conflictivas que puedan presentarse: crisis afectivas, duelos amorosos, embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual y violencias sexuales y basadas en género.



2. **Módulo 1:** Autocuidado y salud sexual: conociendo mi cuerpo

3. **Módulo 2:** Sexos, amores y deseos diversos

4. **Módulo 3:** Amores y desamores

5. **Módulo 4:** Amor y sexualidad libre de violencias

6. **Módulo 5:** Vínculos familiares más allá de lo tradicional

Inscripción e información [AQUÍ](#)

ESCUELA DE GÉNERO

Desde el año 2022, en la plataforma de Educación Continua de la Facultad Nacional de Salud Pública, el PAI Equidad de Género puso a disposición de toda la comunidad universitaria dos cursos autogestionables:

- El sexo y el género en contextos universitarios y
- Reflexionando sobre la Diferencia y Discriminación.

Además, como parte de la Escuela de Género, el PAI Equidad de Género gestionó la donación de materiales para conformar la Colección Especializada en Feminismo y Género en honor a la profesora Gloria Estella Hernández Torres, la cual será alojada en la sala de colecciones personales de la Biblioteca Carlos Gaviria Díaz. Desde inicio del semestre 2023-1, tres practicantes de la Escuela Interamericana de Bibliotecología avanzan en la organización y catalogación de los registros de los materiales donados. Este es un proceso apoyado por la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Antioquia.

Cursos formativos

- [No Revictimizo: Dispositivos para la atención de los VBG en la UdeA.](#)
- [Apoyo al Apoyo: Técnicas de ayuda a personal que activa rutas y acompaña casos de VBG.](#)
- [Bases conceptuales y jurídicas de las VBG.](#)
- [Cómo hacer investigación feminista.](#)
- [Interseccionalidad\(es\) de las teorías a las prácticas.](#)

CUÍDATE TÚ, SALUD Y VIDA UNIVERSITARIA

Video introductorio: <https://youtu.be/NpzS-kd38ls>

Link de [inscripción e información](#)

Los derechos y deberes en salud, la importancia del cuidado bucal, la salud financiera y la alimentación saludable para la comunidad universitaria, son los temas centrales de este curso. Conoce, además, herramientas para detectar tempranamente el cáncer de seno y cáncer de testículo y la importancia del lavado de manos y de espacios libres de humo de tabaco.

Participa y aprende cómo modificar positivamente tus condiciones de vida a través de la prevención y el autocuidado para conseguir el bienestar físico, mental y emocional.

1. Módulo 1: Ejerce tu derecho ciudadano en salud
2. Módulo 2: Cuida tu sonrisa
3. Módulo 3: Eres lo que comes
4. Módulo 4: Mírate y tócate para que no te toque
5. Módulo 5: Dale un respiro a tu vida
6. Módulo 6: El poder está en tus manos
7. Módulo 7: Salud financiera

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Video introductorio: <https://youtu.be/d99fj-3Ks2Q>

Link de [inscripción e información](#)

Este curso te permitirá conocer a profundidad los hábitos y técnicas de estudio que se proponen desde disciplinas como la neuropsicología, la psicología, la pedagogía, la ergonomía y la salud ocupacional. En su mayoría, son planteamientos que surgen como resultado de diversas investigaciones de carácter científico. También podrás realizar autoevaluaciones, con las que identificarás los avances que has tenido, observar videos y participar en los diferentes foros con

preguntas específicas. Además, un psicólogo participará de manera continua para resolver inquietudes y formular temas nuevos que abran la discusión.

El curso no tiene fecha de inicio o finalización, por lo que puedes ingresar cada vez que lo desees, aunque la matrícula se desactiva luego de tres meses de inactividad. Recuerda que puedes acceder a la asesoría individual, solicitándola previamente por los medios de comunicación disponibles en la plataforma Ude@.

1. Módulo 1: Aspectos ambientales
2. Módulo 2: Aspectos mentales
3. Módulo 3: Técnicas para mejorar la memoria
4. Módulo 4: Técnicas de estudio
5. Módulo 5: Planeación y programación

ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

Video introductorio: https://youtu.be/Qwus7npr_nY

Link de [inscripción e información](#)

La ansiedad puede afectar tu vida universitaria. Conoce en este curso cómo se expresa en tu organismo, en tu comportamiento, en tus relaciones y, por supuesto, cómo afecta tu estudio. Puedes adquirir herramientas y estrategias para que aprendas a enfrentarla. Empeña este camino que te ayude a pasar de la ansiedad a una forma tranquila y sana para estar en la Universidad.

1. Módulo 1: Ansiedad y emociones
2. Módulo 2: Manifestaciones de la ansiedad
3. Módulo 3: Valoración del nivel de ansiedad
4. Módulo 4: Estrategias de intervención de la ansiedad
5. Módulo 5: Intervención de la ansiedad en el ámbito académico

Los contenidos de los cursos: Claves para hablar en público y Manejo de ansiedad en pruebas académicas, se encuentran incluidos en el curso de Ansiedad y vida universitaria.

BIBLIOTECA VIRTUAL

La Biblioteca Virtual de Bienestar Universitario ofrece acceso a contenido digital diseñado para promover el bienestar emocional y el autocuidado.

Entre los recursos disponibles están:

1. **Entrevistas y conversaciones:** grabaciones de 2024 con expertos en salud mental, disponibles desde la Emisora Cultural UdeA.
 - a. Comunidad de Bienestar T2: Escucha a expertos compartiendo su conocimiento sobre salud física, mental y bienestar en comunidad. Con entrevistas en la Emisora Cultural de la Universidad de Antioquia buscan mejorar la calidad de vida de las personas y la vida en comunidad.
 - b. Nos cuidamos con Bienestar UdeA: A través de la Emisora Cultural Universidad de Antioquia se busca orientar en temas relacionados con el cuidado y la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
2. **Espacios virtuales (lives):** transmisiones en vivo y charlas organizadas desde las redes sociales de Bienestar UdeA (@bienestarudea), que abordan temas de autocuidado, convivencia y salud emocional.

- a. Conéctate a la cuenta de Facebook @bienestarudea con nuestra [programación virtual](#) y a nuestro Instagram @bienestarudea para conocer las [conversas saludables](#).
3. **Cajas de herramientas digitales:** dos cajas de herramientas en las que puedes encontrar contenidos, herramientas pedagógicas y orientaciones para el bienestar y la salud mental.

a. *Caja de herramientas de acompañamientos y apoyos según el ciclo de vida académica:* [link](#)

- i. Pasé a la U – Este es mi mejor proyecto
 - Caracterización
 - Deportes
 - Bienestar Cultural
 - Talleres de arte y cultura
 - Apoyo social
 - Estímulos académicos – SEA
 - Cursos, charlas y conversatorios
- ii. Canales de atención
- iii. Prográmate con bienestar
- iv. #NoGeneroViolencia
- v. Pertenezco a la U – Viviendo mi proyecto
 - 1. Atención en hábitos de estudio, salud mental, sexualidad y prevención de adicciones
 - 2. Salud estudiantil
 - 3. Apoyo social para tu permanencia
 - 4. Espacios deportivos
 - 5. Deportes en la U
- vi. #Ánimo
- vii. Me gradúo de la U – Cumplí mi proyecto
 - 1. Conversatorios y talleres vida profesional
 - 2. Centro de prácticas
 - 3. Beneficios para egresados
 - 4. Bolsa de empleo

b. *Caja de herramientas para la salud mental:* [link](#)

- i. Autocuidado – Alternativas y herramientas para la salud mental

1. El arte:

Muchas veces se dice que el arte es terapia y es muy cierto, gracias a las manifestaciones artísticas podemos encontrar una manera de sanar en momentos de angustia, incertidumbre, miedo, tristeza porque nos ayuda a hacer algo diferente y concentrarnos en ello, tanto así que las horas pasan a gran velocidad.

2. Finanzas:

Planear, cotizar y comparar, son buenos hábitos que ayudan a diferenciar necesidades y deseos, pudiendo priorizar las decisiones. Conoce herramientas que te permiten generar planeación financiera y posibilidad de ahorros en el futuro con: charlas de salud financiera, juego de espiral financiera ([link](#)) y cuidados de nuestra salud física, mental y financiera en tiempos de pandemia

3. Grupos de apoyo:

Los grupos de apoyo pueden estar integrados por personas de nuestra confianza como familia, amigos y pareja que nos apoyan en momentos en los que necesitemos recurrir a alguien.

Recuerda que desde la Universidad también puedes acceder a espacios de escucha que el servicio Ánimo realiza mensualmente o llamar a la línea de teleasistencia en salud mental 01 8000 521 021 para empleados, profesores y estudiantes, disponible las 24 horas del día.

4. El deporte:

Existen estudios que destacan que la actividad física regular puede mejorar los niveles de salud mental, esto se da porque el deporte activa neurotransmisores que elevan la autoestima, disminuyen el estrés y generan equilibrio entre vínculos emocionales y afectivos.

ii. Juntos nos cuidamos - ¿Qué hacer frente a una crisis?

1. Estrés:

¿Te cuesta dormir? ¿No tienes un sueño profundo? ¿Te irritas con facilidad? ¿Sientes intranquilidad frente a muchos asuntos?

Estas pueden ser consecuencias del estrés, una reacción del organismo frente a presiones del día a día o situaciones que consideramos demandantes. El estrés activa ciertos mecanismos de defensa como nerviosismo, cansancio y miedo, que pueden generar el deterioro de nuestra calidad de vida con un desequilibrio físico y emocional.

- a. Estrés académico: Cuando presentas esta reacción puedes sentirte enojado, tener dificultades de concentración, sentir frustración, fatiga, desánimo, intolerancia, agobio, estos pueden generar aumento de peso, alteración del sueño, presentar dolores de cabeza y caída de cabello. Además, en lo académico, producen puedes sentir falta de motivación, inasistencia a clases, dificultades para asumir responsabilidades y afectar tu rendimiento.
- b. Estrés crónico: Este se puede presentar ante cualquier situación y se caracteriza por: Disminuye considerablemente la memoria. Aumenta el consumo de comida o sustancias psicoactivas. Perjudica la realización de otras actividades. Hipersensibilidad o excesiva reactividad. Activación sostenida en el tiempo. Se mantienen las exigencias.

2. Miedo y angustia:

El miedo hace parte de las emociones primarias, es decir, emociones innatas, presentes en todos los mamíferos. Este se manifiesta ante estímulos reales, presentes que nos hacen sentir indefensos. El miedo es considerado un mecanismo de supervivencia en cuanto nos genera reacciones rápidas ante situaciones de peligro reales.

Implica mecanismos de defensa ante una amenaza: lucha-huida-parálisis

La angustia es la anticipación ante peligros futuros, indefinibles, imprevisibles e incluso irracionales y que no existen. Puede causar sufrimiento mental y tristeza. Cuando se enfrenta una crisis de este tipo se tienen reacciones desproporcionadas que puede presentar ahogo y peligro inminente, alejados de la realidad. Esta se puede presentar en situaciones difíciles ante una amenaza física o psicológica o en situaciones de incertidumbre en las que no se tiene claro el camino a seguir.

3. Duelo:

El duelo es el proceso emocional y personal en el que buscamos adaptarnos a una pérdida o un cambio y que ocurre a lo largo de nuestra vida, depende del valor de la pérdida, manifestaciones o síntomas.

Desde Bienestar Universitario disponemos de este espacio para que conozcas sobre el tema por el cual todos y todas pasamos en algún momento porque sabemos que el tiempo para transitarlo depende de cada uno, de cada ritmo.

Recuerda que si no elaboras un duelo puedes presentar problemas emocionales, depresión o melancolía.

4. Crisis:

La crisis es la respuesta frente a una eventualidad, es el desorden interno que vivimos respecto a un posible cambio. En este caso, la crisis rompe, transitoriamente, lo que considerábamos estable en nuestra vida.

La crisis puede brindarnos nuevas miradas frente al mundo, nuevas percepciones, además de ayudarnos a asumir otras posibilidades que antes eran desconocidas, por eso se dice que la crisis no es negativa, solo depende del abordaje que le demos.

¿Buscar ayuda? Frente a una crisis podemos experimentar la necesidad de buscar ayuda, por eso, la orientación de un profesional puede ser importante para entrar en un nuevo estado emocional armónico.

- Habla y cuida tu salud mental: Estamos para escucharte cuando te sientas triste, solo, confundido o simplemente cuando quieras hablar.
Si eres empleado o profesor, comunícate con la línea de teleasistencia en salud mental 01 8000 521 021 o llama a la ARL POSITIVA Colmena, teléfono 444 12 46.
Si eres estudiante de pregrado o posgrado, llama a la línea gratuita de teleasistencia en salud mental 018000 521 021, escribe al WhatsApp 316 601 1106 o al correo electrónico promocionyprevencion@udea.edu.co

- Primeros auxilios psicológicos: Es recomendable que como acompañantes, amigos o familiares de alguien podamos brindar estos primeros auxilios, en tanto la persona que se encuentre en crisis reciba orientación de un profesional, para esto debes tener en cuenta que este acompañamiento proporciona:
 - Alivio inmediato.
 - Reduce el riesgo de que las reacciones llamadas normales se transformen en algo más grave.
 - Puede ayudar a satisfacer las necesidades físicas y materiales que padecen muchos de los han vivido un acontecimiento crítico.
 - Facilita la vuelta a la normalidad y a retomar los hábitos de la vida cotidiana.

- iii. Apoyo emocional – Recursos y productos pedagógicos
 1. Bienestar en línea
 2. Podcast
 3. Lives
 4. Programación

1.5. Deportes, recreación y actividad física

DEP Deporte, recreación y actividad física
Formativo
Recreativo
Representativo
Deporte en tu región
Espacios Deportivos
Actividad física para la salud
Deportes potencia la diversidad
Juegos Deportivos UdeA
Juegos Interregionales UdeA
Juegos Nacionales Universitarios

→ Se desarrolla el deporte recreativo como posibilidad de fomentar el bienestar y promover la salud mental.

DEPORTE RECREATIVO

Deporte Recreativo hace parte del Departamento de Deportes y ofrece actividades lúdicas, recreativas y deportivas para el aprovechamiento del tiempo libre, la sana convivencia y la integración. Este servicio se encarga de la organización de los juegos deportivos UdeA para estudiantes y empleados por medio de torneos y festivales.

Los vibrantes juegos estudiantiles, torneos y festivales que organiza la coordinación de Deporte Recreativo, crean experiencias enriquecedoras que trascienden la recreación física y deportiva.

Además, la ludoteca representa un espacio de estimulación cognitiva donde se fomenta el desarrollo intelectual y el pensamiento creativo, enriqueciendo así la experiencia de quienes la utilizan. Servimos como catalizadores de momentos memorables y conexiones significativas en el tejido social de nuestra comunidad universitaria en el campus central.

LUDOTECA DE CIUDAD UNIVERSITARIA – CAMPUS MEDELLÍN

- Ludoteca de Ciudad Universitaria, Campus Medellín
- La Ludoteca ubicada en el Coliseo en el tercer piso (Costado nor-occidental del Campus Medellín, Ciudad Universitaria) es un espacio dedicado para la comunidad universitaria (estudiantes, docentes y personal administrativo) que cuenten con un vínculo activo dentro de la Universidad.
- El préstamo de implementos externos (balones) se realiza de lunes a jueves de 9:00 a.m. a 3:00 p.m. y viernes de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.
- El préstamo de implementos internos (consolas y juegos de mesa) se realiza de lunes a jueves de 9:00 a 4:30 p.m. y viernes de 9:00 a 3:30 p.m.
- Los implementos externos (balones) deben ser devueltos el mismo día de préstamo dentro del horario de devolución: de lunes a jueves hasta las 4:30 p.m. y viernes hasta las 3:30 p.m.

1.6. Bienestar Saludable

SAL Bienestar saludable
Psicoorientación
¡Estudiar a lo bien!
SalUdable
Programa Educativo de Prevención de Adicciones
Ánimo, salud mental
SEAMOS – Sexualidad y amor responsables
Familiarízate en la U
Acompañandantes
Sala de lactancia

PSICOORIENTACIÓN

Citas de psicoorientación, asesoría en temas familiares, salud sexual y aseguramiento en salud, en modalidad presencial o virtual.

1. Psicoorientación con profesionales en Psicología
2. Psicoorientación Regiones
3. Asesoría en temas familiares con Profesional en Trabajo Social

4. Asesoría en Salud Sexual y Salud Reproductiva con profesional en Enfermería
5. Asesoría en derechos y deberes en salud y uso responsable de los servicios de salud con profesionales del Área de la Salud

Las personas matriculadas en programas de pregrado o posgrado en los distintos Campus regionales de la Universidad pueden acceder a psicoorientación presencial con la persona asignada a su Campus o a atención virtual con el equipo de profesionales en psicología, trabajo social y enfermería del Campus Medellín.

“ESTUDIAR A LO BIEN”

Un servicio que brinda espacios para la co-creación y reconocimiento de herramientas prácticas que permitan afrontar las exigencias académicas y personales a través de la identificación de factores psicosociales que intervienen el proceso de aprendizaje.

El propósito es promover la permanencia y graduación estudiantil en la comunidad universitaria a través de acciones psicopedagógicas individuales y grupales.

- **Para la permanencia:** Estrategias que mejoren la calidad de los procesos educativos y promover el éxito estudiantil, fortaleciendo en los estudiantes el deseo de permanecer en la institución.
- **Para la promoción y prevención:** Ofrece una perspectiva general y equitativa que crea acciones orientadas hacia la promoción de hábitos y estilos de vida académica saludables, reduciendo factores de riesgo asociados a la deserción.
- **Para la inclusión:** Promoción de la reducción de brechas de accesibilidad, teniendo en cuenta tus necesidades específicas para promover la participación de la comunidad universitaria en el logro de objetivos de manera conjunta.
- **Para el desarrollo de capacidades:** Promoción del desarrollo humano a través de la reflexión de las capacidades de ser y hacer de las personas, como requisitos básicos para una existencia digna.
- **Para lo psicopedagógico:** Trabajamos en la comprensión de las diversas formas de aprendizaje de las personas, haciendo énfasis en la adquisición de conocimientos y modos de procesamiento.

En el servicio *Estudiar a lo bien*, ofrece acompañamiento que se adapta a las necesidades, tanto en actividades grupales como en asesorías individuales.

- Acompañamiento también en los procesos de enseñanza/aprendizaje a través de acciones colectivas e individuales.
- Asesoría individual con el servicio de psico orientación.
- Participación en actividades grupales, según el portafolio y cada interés.

SALUDABLE

SALUD INTEGRAL PARA TU VIDA

Se brinda formación, acompañamiento y asesorías a estudiantes de pregrado y posgrado de la Universidad de Antioquia desde el componente de salud y el bienestar integral.

Busca estimular el ejercicio ciudadano, gestión de la salud individual, social y colectiva y los procesos de autocuidado.

Líneas Estratégicas del Servicio de Salud Estudiantil:

1. Promover hábitos y estilos de vida saludables.
2. Desarrollar la vida personal y profesional
3. Propiciar condiciones de equidad.

Recibe información sobre:

1. Formación Ciudadana: Fomento de la salud y autocuidado.
2. Apoyo en salud: Orientación y asistencia.
3. Sistema General de Seguridad Social en Salud: Apropiación del conocimiento.

Salud Estudiantil

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." Organización Mundial de la Salud (OMS)

Si la persona no está afiliada al Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) se tiene la posibilidad de acceder temporalmente a un servicio de atención básica en salud. Teniendo presente que este plan no reemplaza la afiliación a una EPS. *Este plan no es permanente.

1. Plan Básico de Salud Estudiantil
2. Deberes y derechos en la salud
3. Servicios del plan básico
4. Atención al ciudadano

PEPA - PROGRAMA EDUCATIVO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Desde el programa PEPA se acompaña y orienta a la comunidad universitaria en temas relacionados con las adicciones químicas y no químicas. Nuestro objetivo principal es **fortalecer la capacidad de agencia frente al fenómeno de las conductas adictivas en la comunidad educativa de la Universidad de Antioquia.**

Desde los enfoques de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y reducción de riesgos y daños, las líneas de acción son:

1. **Investigación:** Procesos de investigación en los que indagamos sobre el consumo de sustancias en la UdeA. [Conócelos aquí.](#)
2. **Formación:** Conversatorios, talleres, conferencias, Facebook lives, entre otras. Mira la programación de nuestras actividades [aquí.](#)
3. **Orientación - Asistencia:** Acompañamiento a la población estudiantil a través de asesoría psicológica individual.
4. **Capacidad de respuesta:** El equipo de trabajo se fortalece continuamente a través de actualizaciones sobre las problemáticas asociadas a las conductas adictivas. Realizamos foros, debates y capacitaciones con las que buscamos reconocer nuevas realidades, nuevos escenarios, frente al fenómeno del consumo, el consumismo y las adicciones.
5. **Comunicación:** Piezas gráficas en diversos espacios virtuales y físicos, así como material de apoyo con información enmarcada en la prevención y la reducción de riesgos.

Detox de cannabis

La desintoxicación es una práctica que consiste en descansar del consumo a través de periodos de abstinencia.

Es un camino para tener una relación más responsable y menos dañina con la sustancia. [Conoce algunas recomendaciones para tener una relación responsable con el consumo](#)

Convenio Bienestar Universitario (PEPA) / Institución Sportí

La Dirección de Bienestar Universitario a través de su Programa Educativo de Prevención de Adicciones –PEPA-, consolidó un convenio con la institución Sportí Salud Mental y Adicciones mediante el cual se brinda atención a estudiantes que presentan problemas asociados a las conductas adictivas. Para acceder a los servicios incluidos en el convenio, debes solicitar consulta de psicoorientación en donde se hará una evaluación inicial de la problemática y desde allí se gestionará la remisión a dicha institución.

¿Consumes alguna sustancia psicoactiva y te gustaría...?

1. Reducir daños → Reducir el impacto negativo del consumo.
2. Abstinencia total → Dejar el consumo.
3. Prevenir recaídas → Evitar el regreso de hábitos de consumo.

El Programa Educativo de Prevención de Adicciones PEPA, en convenio con Sportí Mental Health And Sport están acá para acompañarte en tu proceso y hacerlo más llevadero y efectivo.

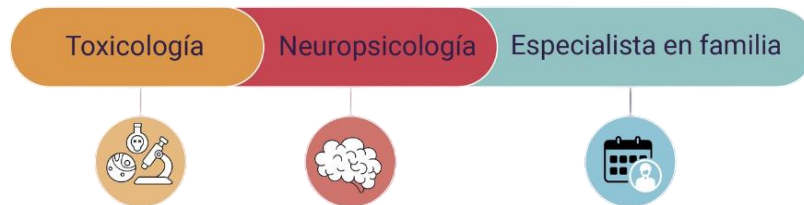
¿Cómo acceder?

- Si estás en proceso de psicoorientación, manifiesta tu interés al profesional que te atiende; si no estás en proceso, puedes [solicitar una cita con un psicoorientador](#).
- En la cita de psicoorientación el profesional valorará tu situación y realizará la remisión.

El acompañamiento puede ser presencial o virtual y consiste en:



Si en la valoración inicial lo consideran, podrás acceder a máximo tres citas en estas especialidades:



Para acceder al servicio, tener en cuenta:

- Si requiere servicios adicionales a los que cubre el convenio, deberán de ser autorizados previamente o se hará remisión a la EPS. Es importante continuar en seguimiento con el psicoorientador(a), aunque sea de manera esporádica.
- Cuando no puedan asistir a una cita, deben cancelarla con mínimo dos horas de anticipación.
- Si falta a una cita deberás asistir a una asesoría sobre "uso responsable de los servicios" para retomar el proceso.
- Si falta a una cita por segunda vez se suspenderá el acompañamiento.

Si tienes dudas puedes comunicarte al correo: prevencionadicciones@udea.edu.co

ÁNIMO: SERVICIO DE SALUD MENTAL

A través de las líneas de Teleasistencia, habilitadas las 24 horas del día, los siete días de la semana, se recibe acompañamiento a través de monitoreos, según el caso, por medio de la Llamada Interactiva en Salud, que busca identificar condiciones de riesgo entre la comunidad estudiantil para activar la ruta adecuada y así brindarle el apoyo necesario en temas relacionados con salud mental y violencias basadas en género y sexuales. Todos los servicios son orientados por profesionales de Telesalud de la Universidad de Antioquia.

1. Línea de teleasistencia 01 8000 521 021
2. WhatsApp 316 601 11 06
3. Disponible 24 horas 7 días de la semana

Slogan:

¡Juntos cuidamos la vida! Aquí estamos para escucharte cuando te sientas triste, solo, confundido o simplemente cuando quieras hablar.

Para la prevención del suicidio, la Dirección de Bienestar Universitario y el servicio ¡Animo! – Salud Mental, realizan actividades orientadas al reconocimiento de factores protectores, riesgos y rutas de atención.

Si eres profesor, empleado o estudiante puedes comunicarte con la línea de atención en salud mental 01 8000 521 021 o puedes escribir a la línea de salud mental de WhatsApp 316 601 11 06.

Conoce la programación mensual de ÁNIMO, servicio de salud mental

1. Temáticas

- 1.1. Habilidades para la vida y el Bienestar que promueven capacidades para la adaptación, la socialización, la permanencia y el logro de objetivos académicos y profesionales.

- 1.2. Estados afectivos: depresión, ansiedad y estrés, para reconocer factores protectores, manifestaciones, desencadenantes y riesgos para la vida personal y el desempeño académico.
- 1.3. Cuidado del sueño y manejo del insomnio para promover hábitos que favorecen el sueño, conocer causas del insomnio y prevenir riesgos para la salud física y mental.
- 1.4. Redes sociales virtuales y salud mental para reflexionar sobre factores protectores y riesgos relacionados con el uso personal, social y académico de estas plataformas.
- 1.5. Pérdidas y duelos para reconocer manifestaciones, cambios y afectaciones por diferentes tipos de pérdidas, además de reflexionar sobre el proceso de elaboración del duelo.
- 1.6. Salud mental de los estudiantes, actividad con docentes para reconocer características psicológicas de estudiantes universitarios y manifestaciones en su vida académica (Conversatorios Docentes Artífices del Bienestar)
- 1.7. Curso de Ansiedad y Vida Universitaria
- 1.8. Prevención del suicidio para promover el cuidado de la vida por medio de actividades formativas y el conocimiento de la ruta para la prevención del suicidio disponible en la Universidad.

SEAMOS – SEXUALIDAD Y AMOR RESPONSABLES

El programa tiene como objetivo la promoción de prácticas saludables y la prevención de comportamientos de riesgo en el ejercicio de la sexualidad y los vínculos amorosos de la comunidad universitaria.

El servicio SEAMOS se propone acompañar a la comunidad universitaria, por medio de actividades formativas, informativas y asesorías psicológicas y de salud sexual y reproductiva que fomentan y facilitan la experiencia de una sexualidad y afectividad conscientes, saludables, placenteras, responsables y libres de violencias y discriminación.

Curso virtual – Maletín SEAMOS

El amor y la sexualidad son experiencias humanas únicas, por lo tanto, no existen fórmulas universales para vivirlas. Sin embargo, es importante informarse y apropiarse de conocimientos que permitan el desarrollo de actitudes críticas y reflexivas sobre las formas de vivirlas para que te hagas responsable de las decisiones relacionadas con tu vida sexual y afectiva, y cuentes con capacidades para afrontar las situaciones conflictivas que puedan presentarse: crisis afectivas, duelos amorosos, embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual y violencias sexuales y basadas en género.

¡Esperamos que disfrutes este curso! [AQUÍ](#) puedes encontrar más información

Inscripciones [AQUÍ](#)

El servicio **SEAMOS**, brinda acompañamiento individual, en pareja y/o grupal orientado al abordaje de experiencias relacionadas con la sexualidad y la afectividad, en temas como:

- Planificación familiar
- Enfermedades de transmisión sexual
- Proyecto de vida

- Conflictos de pareja
- Amor y Enamoramiento
- Dependencia afectiva
- Duelos amorosos
- Erotismo y Sexualidad
- Diversidades sexuales
- Conflictos relacionados con la identidad y orientación sexual y de género
- [Violencias basadas en género y Violencias sexuales](#)

Estos son los servicios:

- [Conversatorios para toda la comunidad universitaria](#)
- Consulta en psicoorientación para estudiantes de pregrado y posgrado de la UdeA: Solicítala a través del correo electrónico: promocionyprevencion@udea.edu.co
- [Asesoría en salud sexual y reproductiva para estudiantes de pregrado y posgrado](#). Ten en cuenta que en este espacio podrás separar asesorías en salud, salud sexual, trabajo social, psicoorientación y violencias basadas en género.
- Apoyo con medicamentos anticonceptivos
- Orientación en temas relacionados con Violencias Basadas en Género y Violencias Sexuales para toda la comunidad universitaria: solicitud a través del correo atencionvgs@udea.edu.co o a través de la línea 018000 423 874

A continuación te presentamos actividades formativas, entrevistas radiales y lista de reproducción en Spotify, que fomentan y facilitan la experiencia de una sexualidad y afectividad conscientes, saludables, placenteras, responsables y libres de violencias y discriminación.

1. [Hablemos de Poliamor](#)
2. [Día del Orgasmo Femenino](#)
3. [El despecho entre canciones](#)

FAMILIARÍZATE EN LA U



Servicio de acompañamiento integral, en donde se brindan espacios dialógicos de asesoría, sensibilización y co-creación a partir de las necesidades contextuales identificadas con la comunidad universitaria, con relación a sus vínculos y relaciones familiares y cómo pueden influir en la vida universitaria “para bien o para mal”.

OBJETIVO

Favorecer la sensibilización y co-construcción en torno a las relaciones familiares y la vida universitaria, reconociendo su influencia en la permanencia con calidad, la salud y el bienestar de estudiantes, docentes y personal administrativo.

¿CÓMO SURGIÓ?

La universidad como ámbito privilegiado para la realización efectiva del derecho a la educación reconoce la incidencia de las dinámicas familiares en las trayectorias universitarias, tanto desde los factores protectores como los de riesgo, por ello, desde el Departamento de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad buscamos intervenir de manera integral las realidades propias de la comunidad universitaria, identificando sus demandas específicas tanto en la dimensión física y psicológica, como en la dimensión social, por consiguiente, al co-cocrear con estudiantes, docentes y personal administrativo visibilizamos la importancia de adelantar las gestiones administrativas pertinentes para crear el servicio

“Familiarízate en la U”.

Este servicio inicialmente fue una estrategia piloto que surgió en el año 2021, desarrollando sensibilizaciones y espacios tipo taller que se ejecutaron especialmente en ciudad universitaria; al evidenciar su acogida, se potenció por medio de la realización de diagnósticos sociales participativos, la formulación de un portafolio, la oferta de asesorías dirigidas a estudiantes y sus familias, y, la creación de la herramienta “Familiómetro”, la cual permite identificar factores de riesgo y factores protectores en el entorno familiar.

¿EN QUÉ SE FUNDAMENTA?

Los procesos liderados desde el Servicio Familiarízate en la U se fundamentan teóricamente a partir del construccionismo social, pues, comprenden a las familias contemporáneas desde un enfoque que tiene en cuenta las características contextuales y los principios de

empoderamiento, dinamización del cambio, transformación social y reivindicación de derechos. Esta perspectiva es transversal en las acciones de intervención social desarrolladas, ya que reconoce a quienes integran la comunidad universitaria como personas portadoras de saberes, cuyas experiencias, sentires y construcciones colectivas aportan a la configuración de significados y diferentes realidades desde las interacciones.

El construccionismo social no solo enfatiza en la importancia de comprender las visiones y experiencias de las personas y las familias desde la diversidad, también reconoce que no existen verdades absolutas frente a las “formas correctas o erróneas de ser familia”, ya que las dinámicas propias de este grupo social son particulares y cambiantes, además de que se encuentran atravesadas por múltiples factores que influyen en el relacionamiento existente entre sus integrantes, y, por consiguiente, requieren abordajes flexibles con estrategias sensibles al contexto.

De forma complementaria Familiarízate en la U también tiene en cuenta los planteamientos de perspectivas socio críticas, a través de las cuales “se reivindica la participación social, la comunicación horizontal entre los diferentes actores, la significación de los imaginarios simbólicos, la humanización de los procesos educativos, la contextualización del proceso educativo y la transformación de la realidad social” (Ramírez Bravo, R. 2008, p. 109), por ello, le apuesta a la co-creación de los procesos, la actualización constante del servicio, el acompañamiento de la comunidad universitaria desde la horizontalidad y la suma de esfuerzos mancomunados para favorecer la reflexividad, los cuestionamientos y la generación de cambios en torno a las relaciones familiares y la vida universitaria

OFERTA

1. Asesorías

Espacios de diálogo y orientación sobre asuntos propios de las relaciones familiares que influyen en la vida universitaria; allí se realizan sensibilizaciones, activaciones de rutas de atención, derivaciones a otros servicios internos o externos con instituciones aliadas, y, acompañamientos de corte socioeducativo que se desarrollan en máximo cuatro asesorías. Este servicio no tiene un alcance terapéutico y se ofrece en modalidad virtual o presencial a estudiantes de forma individual o en compañía de sus familias.

2. Espacios de sensibilización y co-construcción

Espacios de reflexión, co-creación y compartir de saberes dirigidos a la comunidad universitaria, estas acciones se fundamentan en metodologías dialógico-participativas, haciendo uso de técnicas interactivas para abordar asuntos del relacionamiento familiar y la vida universitaria que se han identificado como relevantes para el bienestar, la salud integral y la permanencia con calidad.

TEMÁTICAS QUE ABORDAN

- Temores, expectativas, creencias y estereotipos individuales y familiares sobre lo que significa estudiar en la UdeA.
- Identificación de redes de apoyo, factores de riesgo y factores protectores.
- Diferencias entre tensión, conflicto y crisis familiar.
- Afrontamiento de situaciones de discriminación o exclusión en el ámbito familiar ante la diversidad.
- Cuidado de sí en estudiantes cuidadores.
- Cuestionamiento de creencias, ideologías y acciones naturalizadas a nivel familiar que generan afectaciones en la individualidad.

- Gestión del tiempo y equilibrio entre las responsabilidades académicas y familiares.
- Reconocimiento de la diversidad en las relaciones familiares.
- Transformaciones o cambios en las relaciones familiares a partir de las trayectorias universitarias.
- Comunicación asertiva.
- Corresponsabilidad.
- Adaptación a los cambios al distanciarse físicamente de la familia y/o el territorio de origen para ingresar a la universidad.
- Establecimiento de límites.

ACOMPAÑANDANTES

AcompañAndantes es una red de apoyo entre estudiantes promovida por el Departamento de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad (PyP) de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia. Su propósito es fortalecer las redes sociales y de apoyo estudiantil, así como facilitar la adaptación a la vida universitaria, mediante la creación de espacios de encuentro, diálogo, co-construcción de saberes y acompañamiento entre pares.

La estrategia se enmarca en una perspectiva socioeducativa y de educación popular, desde la cual se concibe a los y las estudiantes como sujetos de derechos, con capacidad de incidir en su realidad, construir comunidad y transformar sus entornos. AcompañAndantes no se limita a lo académico, sino que promueve el relacionamiento humano y horizontal como parte integral del bienestar y la permanencia con calidad.

Origen del programa

El programa surge como una iniciativa derivada del entregable “UdeAmiga”, desarrollado en el marco del Plan de Acción Institucional (PAI) 2021-2024 titulado *“Hacia la construcción de una cultura de paz y convivencia sana en la Universidad de Antioquia que contribuya al bienestar institucional, a la vida en comunidad y a la formación integral”*. La creación de esta red responde a la necesidad de generar estrategias situadas y multidimensionales que permitan abordar los retos sociales, emocionales y culturales asociados a la experiencia universitaria, especialmente en estudiantes de primeros semestres o provenientes de otros territorios.

Componentes del programa

1. **Acompañamiento individual:** Consiste en espacios de orientación uno a uno, liderados por estudiantes en práctica profesional del programa de Trabajo Social. Estos acompañamientos incluyen actividades como caminatas, recorridos por el campus, compartir de alimentos y otras formas de interacción cotidiana. La solicitud de este servicio se gestiona a través de un formulario disponible en el micrositio de la red, en el que el o la estudiante registra sus datos e intereses.
2. **Encuentros grupales:** Se organizan actividades formativas, sensibilizaciones, jornadas de diálogo de saberes y espacios para compartir entre pares. Estas acciones buscan fortalecer los vínculos afectivos, el sentido de pertenencia y el bienestar integral. Los temas, metodologías, horarios y formatos se construyen de manera colaborativa, a partir de las propuestas e intereses de los y las participantes.

Requisitos para acceder al acompañamiento de la red

- Ser estudiante activo o activa de la Universidad de Antioquia.

- En caso de requerir acompañamiento individual entre pares, diligenciar el formulario de inscripción ubicado en el micrositio de la Universidad de Antioquia: <https://acortar.link/vG7H3A>

SALA DE LACTANCIA

Este es un espacio privado y cálido, ubicado en el primer piso del bloque 22 de la Sede Medellín (ingreso por el costado que da hacia la zona de comidas de Ingeniería), en el cual puedes extraer tu leche, almacenarla con las condiciones higiénicas necesarias y conservarla de la mejor manera para llevarla a tu bebé. También contarás con la asesoría de expertos en lactancia materna.

Si eres madre lactante, tienes derecho al uso de 30 minutos por cada jornada, es decir, 30 minutos en la mañana y 30 minutos en la tarde (1 hora por cada día laboral), según el artículo 238 del C.S.T. (código sustantivo del trabajo) en numeral 1.

La sala de lactancia materna de la Universidad de Antioquia podrá ser usada por todas las mujeres gestantes o lactantes de la comunidad universitaria, como estudiantes, docentes, administrativos y contratistas con vínculo activo con la Universidad.

Conoce el procedimiento para acceder a este espacio:

1. Agenda tu visita, escribiendo al correo lactanciamaterna.dbu@udea.edu.co
2. Recibirás de vuelta un correo confirmando tu cita al espacio.
3. Cuando llegues a la sala, recuerda diligenciar el formato de ingreso y hacerlo de nuevo una vez te retires, confirmando la cantidad de leche y si esta está almacenada en la sala o no.

Temáticas de los conversatorios:

- Nutrición en la lactancia y la mujer gestante
- Complicaciones durante la lactancia materna
- ¿Cuál es la técnica adecuada para la lactancia materna?
- Otras formas para que tu bebé se alimente con amor
- Planificación y lactancia.
- Destete respetuoso.

1.7. Rutas de atención UDEA

ruta de prevención del suicidio

Para la prevención del suicidio, la Dirección de Bienestar Universitario y el servicio ¡Ánimo! – Salud Mental, realizan actividades orientadas al reconocimiento de factores protectores, riesgos y rutas de atención. Conoce la programación [AQUÍ](#)

Si una persona está en riesgo de hacerse daño:

4. Acompáñala
5. Mantén la calma.
6. Escúchala sin juzgar
7. Pide ayuda a su familia o a una persona de su red de apoyo
8. Haz seguimiento de su situación
9. Dale la información de esta ruta

Ataques de pánico, ansiedad, ideaciones suicidas, agobio por estrés y tristeza profunda, entre otras, son dolencias emocionales que necesitan atención pronta, como cualquier accidente o crisis de la salud física. Para ello es clave conocer los primeros auxilios psicológicos. Este protocolo, necesario en entornos laborales y académicos como la U., no solo permite atender con oportunidad y cuidado una eventualidad de este tipo, ¡también salva vidas! Conoce la información completa de la nota [AQUÍ](#)

¿Cómo está tu ánimo? ¿Has pensado en hacerte daño o quitarte la vida?

¡Pide ayuda!

Activa la Ruta de Prevención del Suicidio

Para toda la Comunidad Universitaria en sus Campus:

- Línea Salud Mental ☎ 018000 521 021
- WhatsApp 📞 316 601 1106
- Área protegida ☎ (604) 219 6419

Líneas de Ciudad en los Campus de Medellín

- Línea Amiga Saludable ☎ 444 44 48
- Desde celular o fijo ☎ 106

Además, si trabajas en la UdeA

- ARL Positiva (Vínculo contractual con la UdeA) ☎ 018000 941 541
- ARL Colmena (Vínculo contractual con la CIS) ☎ (604) 444 1246

LÍNEA VIOLETA TE ORIENTA – VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO Y SEXUALES

»Desde el 2018, cuando se inicia de manera intencionada el trabajo por un campus libre de violencias de género y sexuales, detectamos un nivel de desinformación considerable, miedo o desconfianza a establecer la respectiva denuncia. Esta situación nos dio luces para considerar un canal de atención que estuviera disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y todos los días del año, como un espacio privilegiado que permita a las personas de la Universidad saber cómo proceder y ser escuchados de forma inmediata», afirmó la directora de Bienestar Universitario de la UdeA.

La Universidad de Antioquia cuenta con la Ruta para la atención integral de las violencias basadas en género y sexuales en la Alma Máter: [Ruta Violeta \(Descárgala aquí\)](#). A partir de un diálogo colectivo e institucional se realizó una reestructuración a esta ruta que está en funcionamiento desde el año 2018 y que se articula a las rutas dispuestas por el Distrito de Medellín y los demás municipios donde la Universidad tiene campus instalados y hace presencia.

En la UdeA escuchamos, orientamos, atendemos, investigamos y sancionamos las violencias basadas en género y sexuales -VBGS-. Te invitamos a conocer la Ruta Violeta, un conjunto de acciones articuladas para garantizar la atención y protección de las personas victimizadas por este tipo de violencias, su estabilización, recuperación y el restablecimiento de sus derechos.

Accede a los mecanismos de la Ruta Violeta: En estos canales orientamos a la comunidad universitaria y a personas externas que hayan sido víctimas de VBGyS, pasadas o recientes, dentro o fuera de los campus universitarios.

- 1. Acompañamiento telefónico: Línea Violeta Te Orienta - Dirección de Bienestar Universitario**
Recibe contención y orientación telefónica priorizada, por parte de profesionales en psicología 24/7
 - Teléfono: **01 8000 423 874**
 - Whatsapp: **3166011106**
- 2. Acompañamiento psico-jurídico del Equipo de Atención de Violencias Basadas en Género - Dirección de Bienestar Universitario**

Escribe a atencionvgs@udea.edu.co y solicita atención por parte de una psicóloga y/o una abogada que te brindarán atención y orientación especializada, humanizada, cálida y con enfoque de derechos humanos y de género.

3. **Apoyo del proceso de Seguridad a Personas y Bienes - Vicerrectoría Administrativa**

Reporta una situación de riesgo o vulneración a la integridad física, psicológica y sexual cuando estás dentro de los campus universitarios.
Teléfono: (604) 219 6419

4. **Apertura de proceso disciplinario - Unidad de Asuntos Disciplinarios**

El equipo 3 de la UAD se encarga de investigar y decidir, de manera independiente, los procesos relacionados con violencias basadas en género y sexuales en el ejercicio de la función pública y en el marco de la vida universitaria.
Escribe al correo electrónico uad.equipo3@udea.edu.co

¿Qué hace el Equipo de Atención de Violencias Basadas en Género de la Dirección de Bienestar Universitario?

Si eres estudiante, docente, empleada(o), egresada(o), jubilada(o), y/o visitante, te encuentras en actividades relacionadas con docencia, investigación, extensión o administración de la Universidad y has sufrido situaciones relacionadas con violencias basadas en género (VBG) en cualquier escenario del multicampus universitario, puedes solicitar acompañamiento de una profesional en derecho y/o una profesional en psicología escribiendo a atencionvgs@udea.edu.co

1. Te recibe y te escucha activamente.
2. Realiza una valoración de tu situación emocional, física, familiar y de afectación académica.
3. Te ofrece información clara, completa y oportuna en relación con tus derechos y el procedimiento a seguir.
4. Te garantiza confidencialidad y reserva de la información.
1. Según el caso, elabora remisión a la instancia pertinente y te proporciona cita de seguimiento.
2. Importante: La activación de la ruta dependerá de las características del caso. Si se trata de menores de edad, se llamará a sus padres o acudientes para informar sobre el procedimiento.

¿Para qué sirve el Protocolo?

El [protocolo para la prevención, atención y sanción de las violencias basadas en género y violencias sexuales](#), contiene los lineamientos y las acciones que bajo el principio de debida diligencia, son competencia de la Universidad de Antioquia y deben articular a todas las dependencias académicas y administrativas y a la comunidad universitaria en la búsqueda de una Universidad libre de violencias. ([Consúltalo aquí](#))



2. RELACIÓN DE ACCIONES EN SALUD MENTAL DESDE LAS DISTINTAS OFICINAS DE BIENESTAR DE LAS UNIDADES ACADÉMICAS UDEA

UNIDAD ACADÉMICA	ACTIVIDADES
Bibliotecología	• Oferta del Dirección B Univ. • Iniciativas a estudiantes en condiciones de foraneidad o neurodiversidad • Oferta institucional
Filosofía	• Actividades formativas • Proyecto “Renace y Danza”: dirigido a mujeres y personas de diversas identidades de género que se identifican con la feminidad, integrando la psicología, la danza consciente y danza tribal promoviendo el bienestar integral. • Cine-foro en construcción: cada jueves, donde a través del cine y el dialogo crítico, se abordan temáticas relacionadas con la salud mental y el desarrollo humano. • Proyecto de teatro (próximamente): centrado como una herramienta expresiva y catártica.
Salud Pública	• Talleres reflexivos • Acompañamiento individual y grupal • Actividades lúdicas con enfoque emocional • Campañas de sensibilización • Articulación con docentes para intervenciones en aulas • Acciones específicas en días conmemorativos • Acciones específicas en situaciones críticas o emergentes
Educación	• Intervención por programas • Acompañamiento por psicólogos. • Stands informativos. • Bienestar al aula. • Grupos de apoyo con participación estudiantil.
Odontología	• Escucha activa. • Micro talleres itinerantes. • Talleres psicosociales. • Espacios de sano esparcimiento e integración: Gózate tu facultad, encuentro de caminantes, carrusel de regiones, festival de la canción y semillero de música.
Ingeniería	• Espacio de escucha: Generar un espacio de escucha inmediato por uno de los psicólogos o practicantes de psicología, donde se orienta y se remite según el caso. • Psicoorientación: Realizar asesorías de psicoorientación individual para los estudiantes de ingeniería en aras de resolver algunos conflictos que se presentan en su proceso educativo y personal. • Tomate un Break por tu Bienestar: crear espacios lúdicos y reflexivos al aire libre en la Facultad (Hall), mediante actividades que promuevan la participación y la reflexión en torno a temáticas psicopedagógicas y de salud mental.

	• ¿Qué hacer en caso de...? Intervenciones en cursos académicos orientadas a abordar temáticas relacionadas con el acompañamiento y la prevención del comportamiento suicida, así como las Violencias Basadas en Género (VBG). Estas intervenciones se llevan a cabo a través de una cartilla virtual que contiene orientaciones claras sobre qué hacer y qué no hacer en los procesos de acompañamiento. Además, la cartilla incluye las rutas de acceso institucionales para la atención de cada caso. " • PyP al pasillo: Consiste en una estrategia lúdica de intervención con estudiantes en los espacios comunes (pasillos) de la Facultad de Ingeniería, permitiendo abordar de manera práctica el acompañamiento y la prevención del comportamiento suicida, así como las Violencias Basadas en Género (VBG) desde escenarios cotidianos.
Idiomas	• Acompañamiento por psicorientación por practicante de psicología • Practicante de psicología identifica causa frecuentes de citas, generando actividades grupales de acuerdo a los motivos de consulta más frecuentes • Programa mentores y tutores: donde estudiantes de semestres avanzados brindan, de manera voluntaria, acompañamiento académico y de adaptación a la vida universitaria de los y las estudiantes de primer semestre. • Habilidades para la vida: con el apoyo de la practicante de Trabajo Social se diseñan y ejecutan encuentros formativos y participativos, donde dichos temas van surgiendo en el camino y de acuerdo a las necesidades identificadas por el equipo de Bienestar.
Ciencias Agrarias	• Talleres dirigidos por el departamento de PYP mes a mes como : "Primeros Auxilios Psicológicos", "Contemplando mis emociones", "Perdidas y Duelos", "Cuida tus sueños y maneja el Insomnio" • Talleres dirigidos por el departamento de PYP igualmente a empleados se ha ofertado "Primeros Auxilios en Crisis Emocionales"
Artes	• Se hizo intervención con los profesores de cátedra en conjunto con Talento Humano y positiva ARL • El escuchadero, ejercicios desde Bienestar central, juegos, entre otros. • Difusión de la ruta de salud mental, que consistió en hacer saloneo con estudiantes de teatro para hacer la difusión de salud mental y una reunión con los docentes para socializarla de modo que se conviertan en una suerte de puente con los mismos estudiantes. • En cada salón se pegó un cartel con la ruta, se difunde en redes cada mes • Desde la coordinación se hace acompañamiento a los estudiantes si requieren citas o especificidades de la ruta.

3. FACULTAD DE MEDICINA UDEA

3.1. Oficina de Bienestar

Desde la Oficina de Bienestar se están desarrollando las siguientes acciones con el propósito de fortalecer la salud mental y emocional de la comunidad:

1. Asesoría individual en los servicios de psicología, pedagogía, psiquiatría y terapia de familia y de pareja.
2. Acompañamiento a estudiantes de primer semestre a través del programa de Tutores Pares un Amigo en la U, para apoyar su adaptación a la vida universitaria.
3. Talleres psicoeducativos mensuales enfocados en temas como:
 - Prevención del suicidio.
 - Manejo de la ansiedad.
 - Estrés académico.
 - Fortalecimiento de redes de apoyo.
4. Capacitaciones en habilidades para la vida.
5. Formación en primeros auxilios psicológicos.
6. Curso “Botiquín psicológico para docentes”, orientado al autocuidado y a la gestión emocional en el entorno académico.
7. Asesoría y acompañamiento en situaciones relacionadas con Violencias Basadas en Género – VBG, brindando orientación psicosocial y articulación con las rutas institucionales de atención.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARA REDUCIR EL AUTOESTIGMA Y ESTIGMA POR BÚSQUEDA DE AYUDA EN SALUD MENTAL



A través de conversatorios, talleres experienciales y tamizajes, se busca reducir el autoestigma y el estigma por búsqueda de ayuda en salud mental entre los estudiantes de la Facultad. Actividades gratuitas en las que podrán participar estudiantes, docentes, empleados, padres de familia y comunidad en general.

Residentes de cuarto año de psiquiatría y docentes de la Facultad avanzan en el diseño y aplicación de una intervención para reducir el autoestigma y el estigma por búsqueda de ayuda

en salud mental en estudiantes de Medicina.

Lo anterior, a partir de un proyecto de investigación. En la primera fase participaron estudiantes de primero, quinto, octavo y décimo semestre, junto a quienes se realizaron grupos focales para determinar los factores de riesgo y las principales razones por las que evitan solicitar asesoría y acompañamiento por parte de profesionales.

En esta etapa se identificó que, si bien ellos y ellas reconocen algunos de los síntomas asociados con trastornos mentales, se abstienen de consultar porque tienen creencias y prejuicios instauradas desde el hogar que limitan la toma de decisiones.

Ejemplo de lo anterior, son los señalamientos y, en algunos casos, el rechazo y aislamiento del que fueron testigos cuando alguno de sus tíos, tías, primos u otro familiar manifestaba sentirse

triste o agobiado sin motivo aparente, tenía alteraciones del sueño, vivía cansado y sin energía o tenía pensamientos de muerte.

A partir del 30 de agosto de 2024 se inició un ciclo de actividades de sensibilización, divulgación y de educación en salud dirigidas a docentes, estudiantes, empleados y padres de familia. Se trata de conversatorios, talleres experienciales y tamizajes en salud mental presenciales y virtuales y que se difundirán a través de los diferentes canales y redes. Estas actividades se desarrollarán en alianza con la **Oficina de Bienestar de la Facultad**, que cuenta con un amplio portafolio de servicios, entre ellos, asesorías individuales para estudiantes de pre y posgrado en áreas como: psiquiatría, pedagogía, psicología, terapia de familia y sexualidad.

CULTURA Y PATRIMONIO

TIEMPO FUERA

Espacio mensual orientado al aprovechamiento del tiempo libre y al fomento del sano esparcimiento, a través de una variada oferta de actividades artísticas, lúdicas y deportivas. Estas jornadas buscan fortalecer la convivencia, promover el bienestar y ofrecer un respiro dentro de las dinámicas académicas y laborales de la comunidad universitaria.

Las actividades son apoyadas por diversos grupos artísticos y culturales, y están diseñadas para propiciar momentos de disfrute, integración y recreación entre estudiantes, docentes y personal administrativo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia.

JORNADAS UNIVERSITARIAS

Las Jornadas Universitarias de la Facultad de Medicina se realizan cada año durante la segunda semana de octubre, integrando actividades culturales, académicas y lúdicas, con el objetivo de fortalecer la convivencia, promover expresiones culturales y fomentar el esparcimiento saludable de la comunidad universitaria.

Aunque la programación cambia cada edición, la tradición y el formato son consistentes: una semana donde se mezclan charlas, talleres, actividades recreativas, y espacios de integración e intercambio.

GRUPOS ARTÍSTICOS

El proyecto educativo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia comprende dentro de sus procesos de formación, la intención de originar y fortalecer las habilidades estéticas y artísticas, como componente esencial para la formación integral de sus estudiantes, es por ello que la facultad de Medicina decidió apostarle a la creación, formación y proyección de diferentes grupos artísticos y culturales, integrados por estudiantes de pregrado, posgrado, egresados y profesores, los cuales asumen el arte desde una dimensión pedagógica, que hace parte del currículo oculto en el que cada director de grupo se convierte en un tutor para la formación en valores, emociones y conocimiento, que reflejan el progreso y transformación de la cultura institucional.

Se tiene un total de 4 grupos formativos y 12 grupos representativos, con un total de 16 grupos y aproximadamente 180 participantes.

A.M. CULTURAL

Objetivo: Generar un espacio de encuentro mensual que permita abordar diferentes temas culturales que contribuyan a la formación humanística y la integración de los diferentes miembros que conforman el departamento de medicina interna.

MUSEO DE LA VIDA

Somos una propuesta formativa, artística y cultural en favor de la salud y el cuidado, un proyecto de la Universidad de Antioquia anclado al corazón de la ciudad.

Somos pedagogía, divulgación científica, diálogo de saberes, experiencia, inclusión, equidad, territorio, sostenibilidad... Somos parte de la historia de la medicina, del desarrollo local y la transformación regional.

Somos un Museo vivo donde los objetos, textos e imágenes activan tus sentidos para construir juntos nuevos aprendizajes.

1. SALA ACADEMICA DE MEDICINA DE MEDELLÍN

Fundada en Medellín el 7 de julio de 1887 por un grupo de médicos radicados en la ciudad. Su primer presidente fue el doctor Manuel Uribe Ángel y su vicepresidente José Ignacio Quevedo Amaya. Se creó “con el fin de formar una Sociedad que, a la vez que se ocupara en el adelanto de la Ciencia, especialmente en sus aplicaciones al país, sirviera al Gobierno de Cuerpo consultivo para las numerosas cuestiones de higiene pública y de salubridad general, que con no poca frecuencia se le ofrecen”.

2. SALÓN DE ARTISTAS

El salón se ha realizado ininterrumpidamente y hoy le hacemos tributo a esta historia con la versión número 36 de esta muestra, que ha logrado vincular a los diferentes estamentos de la Facultad de Medicina. Este año nos embarcamos en una nueva aventura: el Salón de artistas trasciende el espacio recurrente y se toma el edificio La Naviera, para hacer parte del Museo de la Vida; un lugar donde a través del arte se favorecerá el encuentro con el otro, el intercambio de saberes y la apreciación estética.

3. EL CUERPO EN ESCENA

En esta sala presentamos 13 de las 24 “Las Planchas anatómicas del cuerpo humano”, las primeras de su tipo en tamaño natural hechas en el mundo. Su autor es Paolo Mascagni, quien, durante 30 años, dibujó sobre un cadáver de 1,70 metros, con el fin de representar en detalle la totalidad de sus partes, que enseñan las arterias, venas, músculos y esqueleto humano.

En esta sala los visitantes también podrán apreciar partes de un cuerpo que han sido conservadas mediante la técnica de la plastinación, usados para la enseñanza de la medicina y la investigación clínica y comprender el poder del cerebro.

4. SALA DE FISIOLOGÍA Y PATOLOGÍA

En esta sala reposan objetos de la medicina moderna que datan de mediados del siglo XIX en adelante. Se trata de los primeros regalos que médicos ilustres y grandes maestros de la región y el país donaron a la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia para mantener viva la historia, narrar el avance y devenir de las ciencias de la salud.

Instrumentos quirúrgicos, vacunas, drogas anestésicas y equipos desarrollados para estudiar y comprender el funcionamiento de tejidos, arterias, músculos y órganos como el cerebro, los riñones o el corazón hacen parte de esta muestra.

5. **SALA DE PROYECCIÓN**

Historias, personajes, sonidos e imágenes del pasado se hacen presentes en esta sala, donde los visitantes pueden ver, escuchar y sentir lo que ha significado el avance de las ciencias de la salud y la vida, todo esto mediante cortas dosis audiovisuales a través de las cuales se narran las prácticas médicas en Medellín entre 1674 y 1937. Además, se encontrarán con otros testimonios que dan cuenta de la vida y obra de grandes médicos y maestros de la ciudad, la región y el país.

6. **SALA VIDA**

Se dice que los virus son los agentes infecciosos más pequeños y simples en su estructura, pero los que con mayor frecuencia causan desde gripas y diarreas hasta epidemias y pandemias como la viruela, el sida y el covid-19, que durante años han tenido en alerta a la humanidad.

En Colombia hasta finales de 2022, 190.000 personas vivían con VIH, un virus para el que aún no existe cura, pero sí hay tratamientos efectivos y diferentes métodos de prevención que combinados reducen el riesgo de infección y transmisión.

BIENESTAR PARA EMPLEADOS

Oferta mensual de actividades de bienestar para el personal docente y no docente de la Facultad.

3.2. Unidad Administrativa

Desde la Unidad Administrativa se realizan actividades en torno a la Salud Mental desde el área de **Bienestar Laboral**, realizando las siguientes actividades:

1. **TALLERES**

- Juego, confianza y equipo
- Collage
- Calma y desconexión
- Curso: Explorando las emociones a través del arte
 - Encuentro 1: Conexiones sensoriales y aproximación a las emociones
 - Encuentro 2: Experimentación con colores, texturas y pinceladas
 - Encuentro 3: Fluidez de las emociones a través de la pintura
 - Encuentro 4: Contacto profundo con las emociones
- Espejo interior: Identificación del sí mismo. Reconocimiento de emociones
- Sintonía cotidiana ¿Cómo hablo?: Relación entre voz y comunicación asertiva
- Teatro terapéutico
- Viaje fantástico ¿Cómo escucho?: Higiene de la escucha
- Juego del sí, comunicación emocional: Empatía, distancia, proximidad y asertividad
- Escritura Terapéutica
- El hilo de Ariadna
- Vive la música a través del juego

- Los elementos de la música
- Pensamiento creativo

2. OTRAS ACCIONES:

- Psicoorientación a personal administrativo
- Asesorías y acompañamiento desde el área de psicología para el bienestar laboral
- Diagnóstico e intervenciones en microclimas de trabajo: Estas acciones se han realizado en distintas dependencias o unidades de la Facultad

3.3. Oficina de Comunicaciones

Desde la Oficina de Comunicaciones se han acompañado diferentes estrategias orientadas a la promoción y cuidado de la salud mental, entre ellas:

- La co-creación, diseño e implementación de las actividades experienciales de las bases de salud mental de los Festivales del Bienestar.
- La divulgación de actividades o encuentros asociados a proyectos o trabajos de investigación, por ejemplo, el de residentes de psiquiatría enfocado en el diseño y aplicación de una intervención para reducir el autoestigma y el estigma por búsqueda de ayuda en salud mental en estudiantes de Medicina.
- La generación de contenidos sobre salud mental, así como enfermedades y trastornos. Por ejemplo en Ciencia a la Mano o Saludando.
- La divulgación de las líneas de atención en salud mental para estudiantes.
- La difusión de actividades lideradas por la Oficina de Bienestar y la División de Cultura y Patrimonio.

Como equipo, se realizan actividades que inciden en la salud mental, emocional y física de los empleados asociados a la Oficina de Comunicaciones, entre ellas:

- El Compartir: Encuentro quincenal de 30 minutos, donde comparten alimentos y se comparten aspectos extralaborales.
- Encuentro anual del equipo (cierre de año).
- Celebración de cumpleaños y logros personales.
- Actividades de integración con profesionales de otras áreas que realizan su quehacer en la Oficina de Procesos Transversales.

3.4. Departamento de Educación Médica

1. **Diagnóstico sobre el ambiente laboral:** A cargo de la psicóloga de la Oficina de Apoyo Administrativo, y con realización de correctivos, conversaciones individuales con las partes involucradas y la realización de talleres con el personal como acciones de mejora.
2. **Diplomatura en Pedagogía y Didáctica para la Formación en Salud:** Ofrece los talleres en “Botiquín psicológico para docentes” y Humanización en la práctica médica”. Adicionalmente se ofreció a la Vicerrectoría de Docencia como parte de los Cursos y Talleres que la dependencia brinda a los profesores de la universidad.
 - a. Botiquín psicológico para docentes

- b. Humanización en la práctica médica
 - c. Diario de campo
3. **Flexibles** como inteligencia emocional, desarrollo psicosexual, laboratorio del bien vivir y los 8 deportivos y otros danza, dibujo, pensamiento creativo, talla en madera y literatura y creación literaria, género e identidad, humanización en la práctica médica.

CURSOS DE COMPONENTE FLEXIBLE TENDIENTES A LA FORMACIÓN INTEGRAL Y LA SALUD MENTAL

- Inteligencia emocional
- Laboratorio del buen vivir para profesionales de la salud
- Humanización en la práctica médica
- Iniciación musical
- Pensamiento creativo
- Salud mental del escolar
- Taller de madera medio y alto relieve
- Taller de Dibujo
- Estética e imagen visual
- Desarrollo psicosexual
- Atención en salud con enfoque diferencial: discapacidad, diversidad sexual y de género, etnia

FLEXIBLES DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y DANZA

- Aeróbicos básicos
- Baloncesto
- Capoeira
- Fútbol Sala
- Natación
- Tenis de Campo
- Voleibol
- Danzas

3.5. Grupo Nacer – Salud Sexual Y Reproductiva

Evaluación de la Ruta en Salud Mental en las EAPB e IPS de la ciudad, en contrato con la Secretaría de Salud de Medellín.

1. Talleres de identificación en Salud mental.
2. Formación a líderes comunitarios para la gestión de riesgo en Salud mental con énfasis en primeros auxilios psicológicos y contención emocional.
3. Primeros auxilios psicológicos en casos de Violencias de género y Violencia sexual.
4. Taller de habilidades para la vida para personal del grupo y contratistas.

3.6. Parque de la Vida

A continuación se relacionan los programas que desde 2019 se han puesto a disposición a la comunidad y que se pueden considerar con un enfoque directo en salud mental y emocional.

OFERTA ACADÉMICA

1. **DIPLOMATURAS (90 HORAS O MÁS)**
 - a. Diplomatura en Bienestar Mental
 - b. Diplomatura en Arteterapia: Lenguajes artísticos y potenciales de intervención.
2. **CURSOS (16 HORAS O MÁS)**
 - a. Curso SOS Emocional: Primeros Auxilios Psicológicos
 - b. Curso virtual: Escritura Terapéutica
 - c. Curso virtual: Terapia Narrativa para el bienestar
 - d. Curso Explorando la meditación: Un viaje experiencial para la vida cotidiana
 - e. Curso Dancemos la vida: Danzaterapia basado en el método María Fux
 - f. Curso Autoconocimiento: Una pregunta por la vida
3. **TALLERES (MENOS DE 16 HORAS)**
 - a. Taller Cultivo del Pensamiento: Sembrando bienestar
 - b. Taller Biblioterapia: Literatura para sanar
 - c. Taller Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés en la vida diaria
 - d. Taller Cuidando al cuidador

PROYECTOS

1. Estilos de Vida Saludable

Este proyecto promueve la adopción de prácticas cotidianas que favorecen la salud física, emocional y social de las personas y comunidades. A través de actividades educativas, encuentros participativos y experiencias significativas, se busca fomentar hábitos como la alimentación balanceada, la actividad física, el autocuidado, el descanso adecuado y la gestión emocional. El enfoque se centra en la corresponsabilidad, la autonomía y la toma de decisiones informadas para construir una vida más saludable.

2. Cuidadores de personas mayores

Una estrategia orientada a reconocer, formar y acompañar a quienes desempeñan labores de cuidado de personas mayores, especialmente en contextos familiares y comunitarios. El proyecto fortalece las capacidades de los cuidadores mediante espacios de formación, autocuidado, asesoría psicosocial y creación de redes de apoyo, promoviendo su bienestar y visibilizando su rol fundamental en la sostenibilidad de la vida.

3. Diversidad – En Plural

Busca promover el reconocimiento, la inclusión y la valoración de las diversidades humanas (sexuales, de género, culturales, étnicas, funcionales, entre otras) desde un enfoque de derechos y dignidad. El proyecto desarrolla procesos formativos, artísticos y comunitarios que abren espacios de diálogo, visibilización y participación para construir entornos más respetuosos, equitativos y seguros para todas las personas, sin distinción.

4. Por Mis Derechos

Este proyecto estuvo dirigido al acompañamiento y fortalecimiento de personas en contexto o ejercicio de prostitución, reconociéndolas como sujetos de derechos. A través de estrategias educativas, psicosociales y comunitarias, se promovió el acceso a servicios de salud, la prevención de violencias, la orientación jurídica, el autocuidado y el empoderamiento individual y colectivo. El enfoque del proyecto parte del respeto por la autonomía, la dignidad y las trayectorias de vida de estas personas, contribuyendo a la reducción del estigma y la discriminación, y a la garantía de sus derechos humanos, sexuales y reproductivos.

5. Tomarnos el Mundo – Centros de Escucha en Salud Mental

Un modelo comunitario de promoción de la salud mental y prevención de problemáticas asociadas, que opera a través de Centros de Escucha con enfoque psicosocial, territorial y cultural. Los espacios ofrecen escucha activa, acompañamiento emocional, orientación en rutas de atención y procesos grupales, con el propósito de favorecer el bienestar mental, fortalecer redes y transformar imaginarios en torno al sufrimiento psíquico.

6. Metodologías conversacionales para la prevención y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas – Promotores del Bienestar

Este proyecto forma y acompaña a promotores comunitarios para abordar de manera pedagógica, no punitiva y sensible el consumo de sustancias psicoactivas. Utiliza metodologías conversacionales que permiten generar reflexión, construir alternativas de afrontamiento, y crear entornos protectores y solidarios. La estrategia reconoce los contextos sociales del consumo y apuesta por el cuidado colectivo y el fortalecimiento de vínculos significativos.

ACCIONES PARA EL EQUIPO DE TRABAJO

Como equipo, se realizan actividades que inciden de manera positiva en la salud mental, emocional y física de los empleados del área, fortaleciendo el sentido de pertenencia, el compañerismo y el bienestar general. Entre estas actividades se encuentran:

1. **La Comelona:** Encuentro quincenal en el que los integrantes del equipo comparten alimentos en un ambiente informal y cercano. Este espacio permite conversar sobre temas extralaborales, fortalecer vínculos afectivos y promover un clima laboral más relajado y empático.
2. **Encuentro anual del equipo (cierre de año):** Jornada especial para celebrar el cierre de ciclo laboral, reconocer esfuerzos, evaluar aprendizajes del año y renovar la motivación colectiva. Se combina con actividades recreativas, reflexivas y de integración.
3. **Celebración de cumpleaños y logros personales:** Reconocimiento simbólico y afectivo de fechas especiales o metas alcanzadas por los miembros del equipo. Esta práctica fortalece la autoestima, el sentido de logro y la cohesión grupal.
4. **Talleres y encuentros por temáticas de integración:** Espacios formativos y vivenciales que abordan temas clave para la salud emocional, como el manejo del estrés, la

comunicación, el trabajo en equipo y el autocuidado. Fomentan el desarrollo personal y profesional desde una perspectiva integral del bienestar.

3.7. LivingLab Telesalud – Hospital Digital UDEA

Es un laboratorio viviente donde el Estado, el sector público, la academia y la sociedad civil organizada y los ciudadanos participan activamente en procesos de innovación, cocreando y validando las soluciones, ellos mismos, en contextos reales en los que se usan las TIC como principal medio de desarrollo.

Su principal objetivo es integrar las TIC a la búsqueda de soluciones a los problemas de salud pública, acorde con la visión y misión institucionales y en articulación con el SGSSS.

Integra la innovación y soluciones de e-health para mejorar las oportunidades de acceso de la población más vulnerable a los servicios de salud en Colombia, soportando nuestros desarrollos en 4 componentes:



Durante la emergencia sanitaria, **Telesalud fue la respuesta.**
 El COVID-19 aceleró la adopción de modelos de salud digital para minimizar el contacto persona a persona.

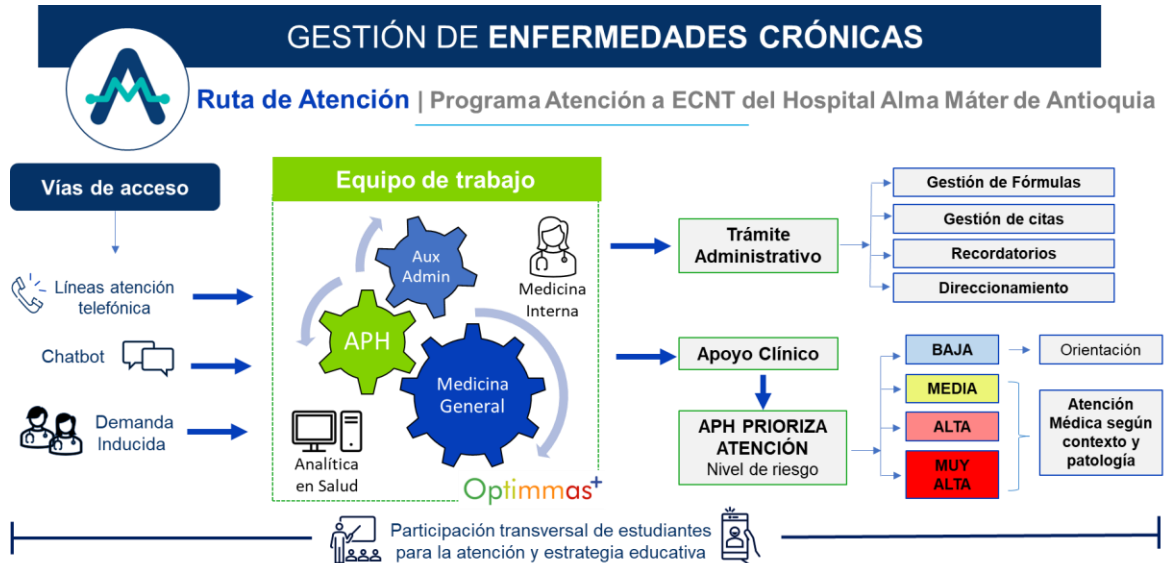
✓ **Nuestras cifras lo demuestran:**



PROGRAMAS EN CONVENIO CON NUEVA EPS

1. ATENCIÓN A ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT)

Atención por telemedicina y teleorientación a personas con Enfermedades Crónicas no Transmisibles (HTA, DM, ERC, EPOC...).



Estrategia Educativa ECNT

- Segmentación de la población para definir la educación más pertinente
- Construcción y uso de contenidos educativos contruidos por personal de salud, profesores y estudiantes
- Envíos por diferentes medios para tener un mayor alcance
- Apropiación social del conocimiento para tener mejores resultados en salud

2. SEGUIMIENTO A GESTANTES

Seguimiento a 26500 mujeres embarazadas de todo el país, que tienen aseguramiento en salud a través de Nueva EPS. Consiste en seguimientos clínicos y administrativos para impactar positivamente la salud y la mortalidad materna.



Estrategia educativa a gestantes

Juntos,
aportamos a la construcción
de nuevas historias

Porque cada que una gestante lee uno de nuestros mensajes o escucha nuestros audios, más que información sobre su gestación y diagnóstico, está conociendo y reconociendo a través de la historia de otras mujeres posibilidades de cuidado, lo que significa mejores condiciones de vida para ella y su bebé.

**Así que GRACIAS por sumarte a esta estrategia,
por poner al servicio de otros tus talentos y capacidades.
Gracias por ser parte de**

#Soy mamá

Alianza estratégica de:

TELEMEDICINA PARA MIGRANTES

Atención por: Medicina general, pediatría, medicina interna, ginecología y obstetricia, fisioterapia, psiquiatría, dermatología, neurología inmunología, nutrición, psicología, etc.

- Hospital Digital UdeA ofrece telemedicina y la OIM en una unidad móvil en el sitio.
- La formación a distancia corre a cargo de nuestros profesionales, tanto del personal sanitario como de la comunidad.

- Pretendemos poder ofrecer atención médica y seguimiento durante todo el trayecto hasta su destino final.

TELEPSICOLOGÍA

Línea Amiga y Código dorado (Medellín) y Salud para el Alma (Gobernación de Antioquia):

- Atención de emergencias en salud mental.
- Se activa en las siguientes situaciones:
 - Conducta suicida
 - Síndrome de abstinencia de sustancias psicoactivas.
 - Psicosis o agitación.
 - Violencia de género.

La atención psicológica se presta a distancia, pero, si es necesario, se envía una ambulancia al lugar para contener y transportar al paciente.

3.8. Semillero de Medicina “Camino a la Formación en Salud”

El Semillero de Medicina de la Universidad de Antioquia es un espacio vocacional dirigido a estudiantes de los últimos años de educación media interesados en explorar si su proyecto de vida está alineado con la medicina o las ciencias de la salud. A través de experiencias formativas, reflexivas y prácticas, el semillero busca acercar a los y las participantes al quehacer del cuidado de la salud desde una perspectiva humana, integral y ética.

Dentro del Semillero se ha visto la necesidad de generar una línea de profundización en salud mental, donde se abordan los siguientes temas desarrollados en los tres niveles de formación:

- Nivel 1**
 - a. Introducción a la salud mental.
 - b. Ansiedad académica: cómo reconocerla y afrontarla.
 - c. Atención y memoria: herramientas para el aprendizaje consciente.
- Nivel 2**
 - a. Procesos de duelo.
 - b. Sexualidad y vínculos afectivos saludables.
 - c. Toxicología y consumo.
- Nivel 3**
 - a. Habilidades blandas (escucha activa, trabajo en equipo, manejo emocional).
 - b. Primeros Auxilios Psicológicos básicos para primer respondiente.

Acciones de acompañamiento y apoyo

Además de la formación por niveles, el semillero ofrece:

5. **Asesorías individuales o psico-orientación:** orientación a estudiantes que enfrentan inquietudes emocionales, vocacionales o personales.
6. **Encuentros con familias y docentes:** espacios para dialogar sobre el rol de acompañamiento adulto en los procesos juveniles.
7. **Formación a monitores y tutores escolares:** con el fin de fortalecer redes de apoyo entre pares dentro y fuera del aula.

3.9. Teleeducación

Desde la plataforma de Teleeducación se han desarrollado los siguientes cursos con relación a la salud mental:

CURSO - TALLER PRÁCTICO: CONSTRUYAMOS SALUD DESDE LAS COMUNIDADES. PROMOVRIENDO LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y SALUD MENTAL.



Curso-taller práctico:
Construyamos salud desde la comunidad
Promoviendo la salud sexual y reproductiva y salud mental

CoNexo
Uniendo Fuerzas,
Transformando Vidas

KOICA
KOREA INTERNATIONAL
COOPERATION AGENCY

OIM
ONU MIGRACION

UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina

<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3936>

POLIMENTE – CURSO DE SALUD MENTAL PARA LA POLICÍA NACIONAL



PoliMente
CURSO DE SALUD MENTAL
PARA LA POLICÍA NACIONAL

<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3940>

GESTIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR



**Gestión Emocional
y Bienestar**

UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina

Comfénalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio

<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3987>

HABILIDADES PARA LA PROMOCIÓN EN SALUD INTEGRAL



<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3988>

PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3994>

PREVENCIÓN DE ADICCIONES DE CONDUCTA



<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3996>

CURSO VIRTUAL MANEJO DEL DUELO



<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3700>

CURSO PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3718>

CURSO VIRTUAL SALUD INTEGRAL DEL TRABAJADOR



<https://teleduccion.medicinaudea.co/course/view.php?id=3735>

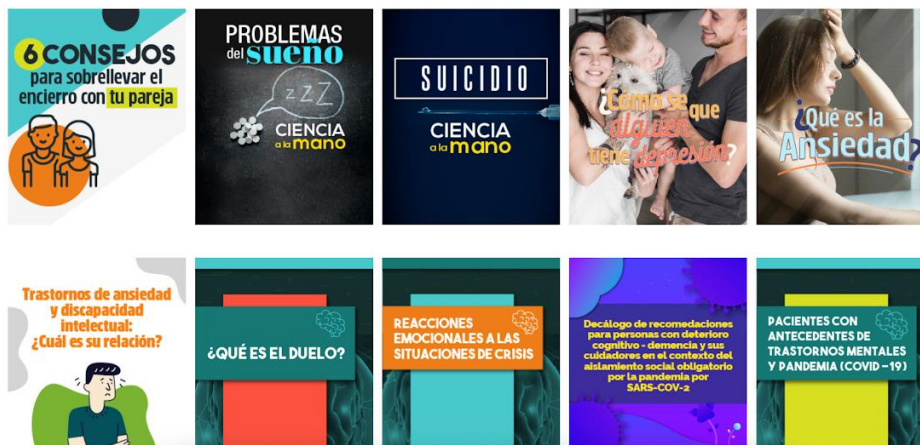
PLATAFORMA SALUDANDO – SALUD MENTAL



Salud mental

Durante esta época de pandemia, la salud mental también es importante, por eso te invitamos a leer, practicar y compartir las recomendaciones de nuestros profesores y psiquiatras, diseñadas para favorecer tu salud, contribuir con la sana convivencia en tu hogar y gestionar de la mejor manera las emociones de quienes te rodean.

Contenido para comunidad en general y profesionales de la salud



<https://saludando.medicinaudea.co/salud-mental> -

CÁTEDRA DE HUMANISMO HÉCTOR ABAD GÓMEZ

La Cátedra de Humanismo Héctor Abad Gómez es un espacio académico y de formación ciudadana que busca promover el humanismo y la civilidad, en memoria de Héctor Abad Gómez, un reconocido médico, educador y defensor de los derechos humanos en Colombia. La cátedra, organizada por varias instituciones, especialmente la Universidad de Antioquia, ofrece conferencias, charlas y actividades que reflexionan sobre temas como la educación, la salud pública, el Estado Social de Derecho y los derechos humanos.

En resumen, la Cátedra de Humanismo Héctor Abad Gómez es:

- **Un espacio de formación ciudadana:** Se enfoca en temas relacionados con la construcción de una sociedad más justa y equitativa.
- **Un homenaje a Héctor Abad Gómez:** Su legado como defensor de los derechos humanos y su trabajo en salud pública son honrados a través de esta iniciativa.
- **Un aporte a la construcción de humanismo y civilidad:** Busca generar reflexión y debate sobre temas relevantes para la sociedad colombiana.

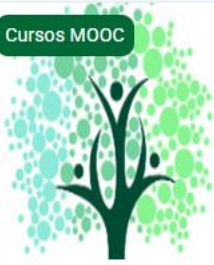
Algunos de los temas que aborda la cátedra son:

- La educación médica en la era de la inteligencia artificial.
- El humanismo y su relación con el Estado Social de Derecho.
- Los fundamentos éticos de la salud pública.
- La defensa de los derechos humanos.

La cátedra se ha convertido en un importante espacio para la reflexión y el debate sobre temas cruciales para la sociedad colombiana, recordando el legado de Héctor Abad Gómez.

4. FACULTAD NACIONAL DE SALUD PÚBLICA

DIPLOMADO VIRTUAL EN PROGRAMA DE ACCIÓN MULTIMODAL PARA SUPERAR LAS BRECHAS EN SALUD MENTAL (mhGAP) PARA ANTIOQUIA



Cursos MOOC

Diplomado virtual en Programa de acción mundial para superar las brechas en salud mental (mhGAP) para Antioquia

Programa de acción mundial para superar las brechas en salud mental (mhGAP) para Antioquia

Objetivos: Mejorar el conocimiento en la detección temprana y manejo de los problemas de salud mental más prevalentes de salud mental en el departamento de Antioquia, para el progreso en la integración de diversas intervenciones, que brinden una atención integral contextualizada.

1. Módulo 1 – Introducción a la Guía MhGAP y Contextos de la salud mental
 - Video 1. Salud mental: breve introducción histórica, conceptual, relacional, normativa y futura
 - Video 2. Reflexiones y herramientas sobre humanización en la clínica, basadas en la evidencia, la experiencia y la aplicación de la entrevista motivacional
 - Video 3. Salud mental y procesos comunitarios para la promoción de la salud mental
2. Módulo 2 – Grupo 1 de Trastornos Mentales
 - Video 1. Trastornos Depresivos
 - Video 2. Trastorno Bipolar
 - Video 3. Esquizofrenia
 - Video 4. Manejo del paciente agitado
 - Video 5. Enfoque del paciente con epilepsia
 - Video 6. Abordaje del riesgo suicida
3. Módulo 3 – Grupo 2 de Trastornos Mentales
 - Video 1. Generalidades del uso de SPA
 - Video 2. Patología Dual
 - Video 3. Trastornos orgánicos y neuropsiquiátricos por uso de sustancias
 - Video 4. Alcohol y Tabaco
4. Módulo 4 – Grupo 3 de Trastornos Mentales
 - Video 1. Trastornos cognitivos (delirium y demencia)
 - Video 2. Trastornos Niños y Jóvenes
 - Video 3. Trastornos relacionados con el estrés
 - Video 4. Trastornos de ansiedad
5. Módulo 5 – Pedagogías alternativas
 - Video 1. Pedagogías alternativas desde el cuerpo en diálogo con la Danza movimiento terapia – DMT y la euritmia
 - Video 2. Pedagogías alternativas desde la transformación en diálogo con las artes plásticas y la pedagogía curativa
 - Video 3. Pedagogías alternativas desde el ritmo y el sonido en diálogo con la musicoterapia y la neuro estimulación corporal percutida – NECOPE
 - Video 4. Pedagogías alternativas en diálogo con las metodologías del humor y la terapia de la risa
 - Video 5. Inicio a la respiración y la meditación en silencio
 - Video 6. Diálogo de saberes para reflexionar sobre la salud mental en Antioquia

CURSO – EL SEXO Y EL GÉNERO EN CONTEXTOS UNIVERSITARIOS



Objetivo general: Aportar en la reflexión de la comunidad universitaria en torno a elementos como sexo, género, diversidad sexual y de género, diversidades sexo genéricas y disidencias, las opciones sexuales e identidades de género diversas, las tensiones y retos que estas diferencias generan en las prácticas cotidianas y en los diferentes espacios públicos y privados.

CURSO VIRTUAL – CAPACIDADES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL



La secretaría de Salud y Protección Social de la Gobernación de Antioquia, lidera y financia el proceso de formación para promotores y promotoras de salud mental territorial. Este curso será certificado por la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia, operadora del proyecto.

1. Módulo 1: Rehabilitación basada en comunidad
2. Módulo 2: Generalidades del comportamiento suicida, centros de escucha y grupos de apoyo
3. Módulo 3: Habilidades para la vida
4. Módulo 4: Primeros auxilios psicológicos

DIPLOMADO VIRTUAL PARA PROMOTORES Y PROMOTORAS DE SALUD MENTAL TERRITORIAL



La Secretaría de Salud y Protección Social de la Gobernación de Antioquia, lidera y financia el proceso de formación para promotores y promotoras de salud mental territorial. Diplomado que

será certificado por la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia, operadora del proyecto.

1. Módulo 1. Promoción de la resiliencia
 - Aspectos generales de la salud mental positiva
 - Factores de riesgo y factores de protección
 - Modelos de intervención en resiliencia
 - Actividades prácticas de promoción de resiliencia desde el arte
 - Discapacidad y resiliencia
2. Módulo 2. Educación para la salud mental
 - Componente educación para la salud mental
 - Componente Comunicación para la salud

CURSO VIRTUAL TUTORES DE RESILIENCIA



La Secretaría de Salud y Protección Social de la Gobernación de Antioquia, lidera y financia el proceso de formación para promotores y promotoras de salud mental territorial. Este curso será certificado por la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia, operadora del proyecto.

1. Módulo 1. Aspectos generales de la salud mental positiva
2. Módulo 2. Factores de riesgo y factores de protección
3. Módulo 3. Modelos de intervención en resiliencia
4. Módulo 4. Actividades prácticas de promoción de resiliencia desde el arte
5. Módulo 5. Artes y resiliencia – Taller práctico
6. Módulo 6. Discapacidad y resiliencia

CURSO INVOLUCRAMIENTO PARENTAL O EL ARTE DE COMPROMETERSE



La secretaría de Salud y Protección Social de la Gobernación de Antioquia, lidera y financia el proceso de formación en involucramiento parental.

Este curso será certificado por la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia, operadora del proyecto.

1. Módulo 1. Juguemos y aprendamos
 - Introducción al juego
 - Entrevista con un experto en juego
 - El compartir en familia
2. Módulo 2. Unidos, compartamos y hablemos
 - ¿Qué significa compartir en familia?
 - El compartir
3. Módulo 3. Gocemos y soñemos
 - Cogemos y soñemos
 - Caja de herramientas para imaginar y soñar
 - Sueños adolescentes
4. Módulo 4. Atentos al cuidado ¡cuidémonos!
 - Charla sobre el autocuidado
 - Receta del autocuidado
 - Hora de irse a dormir
5. Módulo 5. Reconozcamos, aceptemos y riamos
 - Conversación sobre involucramiento parental
 - Jugando jenga: aprendiendo del respeto recíproco

CURSO EN AUTOAYUDA Y AYUDA MUTUA



5. PROGRAMA DE SALUD UDEA

El Programa de Salud de la Universidad de Antioquia nace como una iniciativa del colectivo de empleados de la Universidad de Antioquia inicialmente en el marco de la dirección de Bienestar Universitario en la década de los 70. Se reglamentó como una Entidad Adaptada de Salud en el año de 1998 a través del Acuerdo Superior 144 en concordancia a lo establecido en el Decreto 0404 de 1996 del Ministerio de Salud.

La Ley 647 de 2001 creó el Sistema Universitario de Seguridad Social en Salud; al que se incorpora la UdeA Acuerdo Superior 197, Se presenta ante el CSU el Proyecto de Estructura

Administrativa del Sistema de Seguridad Social Integral para la UdeA, que contemplaba la creación del Departamento de Seguridad Social.

Posterior a esto, en el año 2002, la Universidad de Antioquia, mediante el Acuerdo Superior 221 reglamenta el Programa de Salud y con el Acuerdo Superior 223 establece el reglamento de prestación de servicios de salud del Sistema Universitario de Seguridad Social en Salud que fue actualizado en diversas oportunidades para establecer un plan de beneficios acorde a la normatividad vigente y que condense los derechos en salud de los afiliados teniendo como principio, garantizar mínimamente los beneficios en salud establecidos para el SGSSS.





REDES INTEGRALES DE PRESTADORES DE SERVICIOS DE SALUD

Se definen como el conjunto articulado de prestadores de servicios de salud u organizaciones funcionales de servicios de salud, públicos y privados, ubicados en un ámbito territorial definido de acuerdo con las condiciones de operación del Modelo Integral de Atención en Salud (MIAS), con una organización funcional que comprende un componente primario y un componente complementario; bajo los principios de disponibilidad, aceptabilidad, accesibilidad y calidad al igual que los mecanismos requeridos para la operación y gestión de la prestación de servicios de salud, con el fin de garantizar el acceso y la atención oportuna, continua, integral, resolutive a la población, contando con los recursos humanos, técnicos, financieros y físicos para garantizar la gestión adecuada de la atención, así como de los resultados en salud.

CONVENIOS Y CONTRATOS: <https://programadesalud.udea.edu.co/red-de-prestadores-2/donde-recibir-atencion/>

RUTAS INTEGRALES DE SALUD

RUTA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD

“Programa de Salud Contigo es la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud que el Programa de Salud brinda a sus afiliados, con el objetivo de generar hábitos de vida saludables y gestionar los principales riesgos en salud; los cuales, de la mano de la Dirección de Bienestar Universitario, abordaremos desde las siguientes áreas temáticas: Salud física, Salud Mental, Salud Financiera, área temática artística y cultural”.

1. **SEMANARIO SALUDABLE:** Producción semanal con temáticas de educación para la salud como la alimentación saludable, la actividad física y el arte para la salud. Este incluye la programación general de las transmisiones en vivo de la semana y aborda, de manera transversal y complementaria, las temáticas que se desarrollarán en los encuentros para que así, además del contenido educativo, sea una motivación para que los afiliados se conecten a las actividades de manera sincrónica y se puedan desarrollar con mayor profundidad las temáticas de interés a través del diálogo.
2. **SALUD FÍSICA:** Contribuye a la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y al fortalecimiento de una cultura del cuidado para los afiliados al Programa de Salud de la Universidad de Antioquia, a través de la actividad física libre y con seguimiento, la evaluación médica deportiva y orientación del ejercicio en los aspectos médicos identificados, para la consolidación de hábitos de vida que favorecen y promueven la salud, el bienestar, estimulan la motivación y las capacidades. Lo anterior, aunado a espacios recreativos que contribuyen a la socialización y la integración de los afiliados mediante el buen aprovechamiento del tiempo libre, impactando de manera positiva en la salud física y mental de la población.
3. **SALUD MENTAL:** Aporta a la salud desde actividades formativas y asesorías en temáticas como salud sexual, salud oral, salud auditiva, salud visual, salud mental, prácticas alimentarias que incluyen lactancia materna; además se aplican las siguientes estrategias, diferenciando el grupo poblacional a intervenir según edad (primera infancia, infancia, adolescentes, adultos y adultos mayores).
4. **SALUD FINANCIERA:** Ofrece estrategia de formación en temas financieros liderada por los Fondos de Bienestar Universitario, que se concentra en instruir en conceptos financieros que permitan contribuir al Bienestar financiero, laboral, diverso, del consumidor, ambiental, físico y mental.
5. **ÁREA TEMÁTICA ARTÍSTICA Y CULTURAL:** Potencia las expresiones artísticas y culturales asociadas a las singularidades poblacionales de los afiliados del Programa de Salud de la Universidad de Antioquia, como un espacio abierto, equitativo, incluyente, deliberativo y diverso que promueve desde el arte y la cultura, el mejoramiento de la calidad de vida y su bienestar, mediante el desarrollo de las siguientes actividades adelantadas desde el área de Fomento Artístico y Cultural de la Dirección de Bienestar Universitario, estructuradas considerando los diferentes ciclos vitales de la población a atender.
6. **PROGRAMA CONTIGO RADIO:** Espacio emitido de manera semanal por la Emisora Cultural de la Universidad de Antioquia en los 1.410 AM. En este espacio se abordan temáticas de promoción de la salud y educación para la salud desde los diferentes componentes del proyecto: salud mental, arte para la salud, actividad física, alimentación saludable, entre otros temas de interés de salud pública. La emisión del programa se realiza todos los jueves a las 11:00 a.m.

CICLOS DE VIDA Y GRUPOS DE RIESGO

Apreciado/a afiliado/a, la **Resolución 3280 de 2018** emitida por el **Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia**, establece los lineamientos técnicos y operativos de las **Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS)**, tanto para la promoción y mantenimiento de la salud, como para la población materno perinatal.

En síntesis, estas rutas buscan transformar la atención en salud adoptando **un enfoque preventivo, en lugar de uno asistencialista** e, igualmente, promueven la integración de las **entidades territoriales, aseguradoras y prestadores** en la **promoción de la salud y la prevención de enfermedades** para todos los grupos poblacionales, como se indica a continuación:

- **Ciclo vital o momentos del curso de vida:** Permiten abordar a las personas de acuerdo con su rango de edad, reconociendo las características y los cambios que, desde la particularidad de cada uno, potencian su desarrollo personal y su salud.
- **Destinatarios de las atenciones:** En cada momento del curso de vida referenciado en el primer ítem, aparece un segundo ordenador de las atenciones de acuerdo con sus destinatarios. Estos son: **personas, familias y comunidades**.
- **Entornos:** Ubicados en el momento del curso de vida y en los destinatarios de las atenciones, aparece un tercer ordenador que es dónde se brindan estas atenciones, estos entornos son: Hogar, Educativo, Laboral, Comunitario e Institucional.



IMPORTANTE: los entornos **Hogar – Educativo – Comunitario** están a cargo de nuestra [Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud – Programa de Salud Contigo](#). Por su parte, el entorno **Institucional** es responsabilidad de la IPS básica [Hospital Alma Máter de Antioquia](#) y, finalmente, el entorno **Laboral** corresponde al empleador de cada afiliado/a (para la gran mayoría es la **Universidad de Antioquia**).

PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD- PROGRAMA DE SALUD MENTAL

En articulación con nuestro prestador el Hospital Alma Máter de Antioquia, brindamos atención en salud mental (psicología y psiquiatría) a los/las afiliados/as que lo requieran, con previa orden médica. Así mismo, en los casos de urgencias como, por ejemplo: ideación suicida, estados de agitación, psicosis y demás, a causa de enfermedades mentales de base, se cuenta con el apoyo del Hospital Mental de Antioquia – HOMO.

Igualmente, a través de nuestra Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud, denominada Programa de Salud Contigo, realizamos la Caracterización Poblacional, una estrategia a través de la cual el equipo de profesionales que conforma la ruta aplica una encuesta que incluye tamizaje en salud mental y dinámica familiar; para tal propósito se utilizan algunas pruebas de cribado estandarizadas y recomendadas por la Resolución 3280 del 2018, con el objetivo de identificar lo siguiente:

- ✓ Riesgo de trastorno de ansiedad
- ✓ Riesgo de problema del estado de ánimo
- ✓ Antecedente diagnóstico en salud mental
- ✓ Sobrecarga intensa en rol de cuidadora

- ✓ Disfuncionalidad familiar leve, moderada y severa
- ✓ Riesgo por consumo

Esta práctica tiene como propósito principal detectar riesgos y medir el impacto generado en estas evaluaciones, facilitando la toma de decisiones por parte del Programa de Salud. Adicionalmente, este registro también permite identificar la necesidad de derivaciones por psicoorientación, trabajo social o atención clínica según la pertinencia.

En casos donde se detecten vulneraciones de derechos o se requieran gestiones específicas relacionadas con el ente territorial, se activarán las rutas correspondientes. Esto asegura una atención integral y oportuna a las necesidades identificadas de nuestros/as afiliados/as.

Adicionalmente, también puedes comunicarte con la Línea Salud para el Alma 018000 413 838 / 106 de la Gobernación de Antioquia y/o a la Línea Amiga (604) 444 44 48 de la Alcaldía de Medellín, para que recibas orientación y acompañamiento psicológico de manera gratuita, todos los días, las 24 horas.